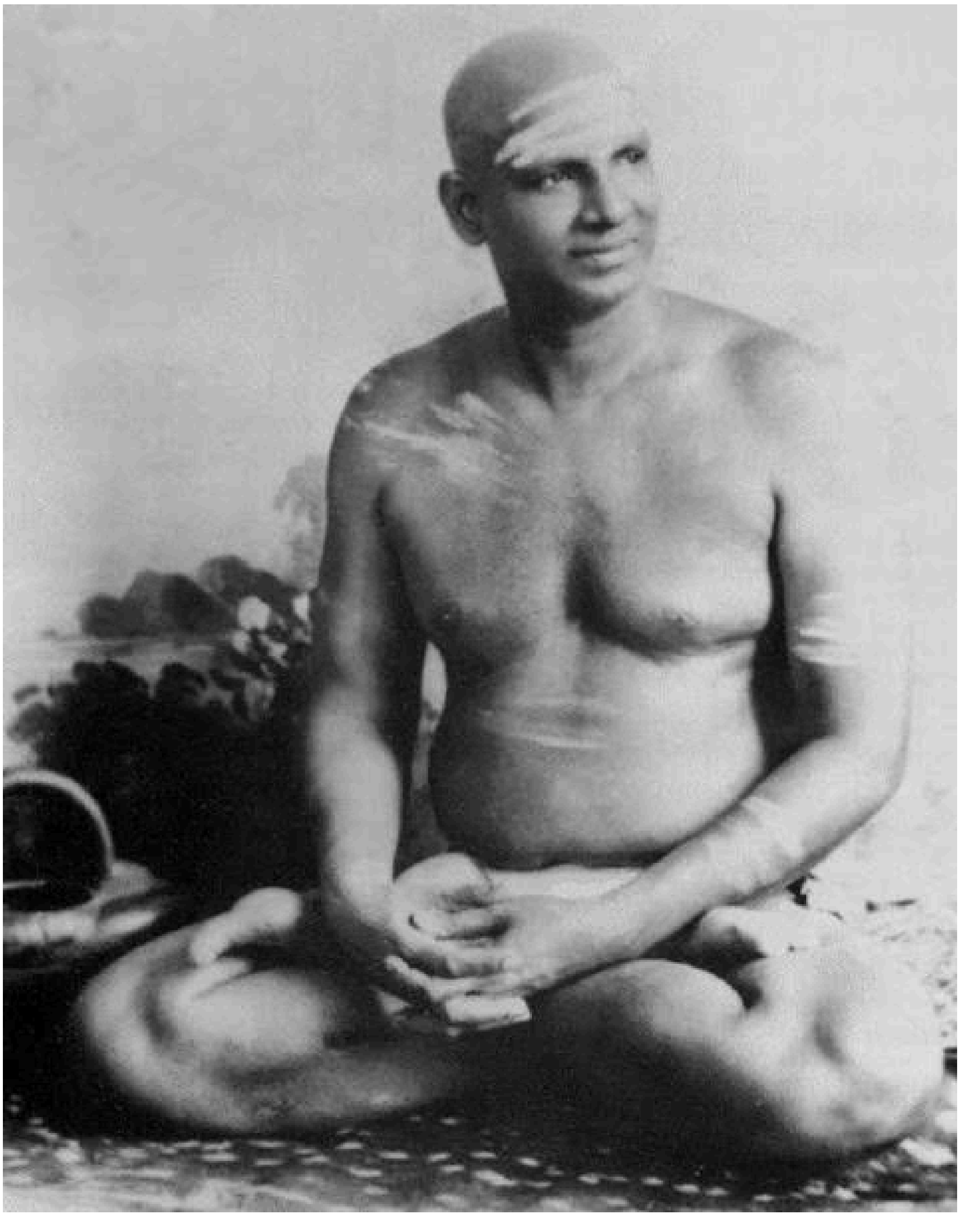
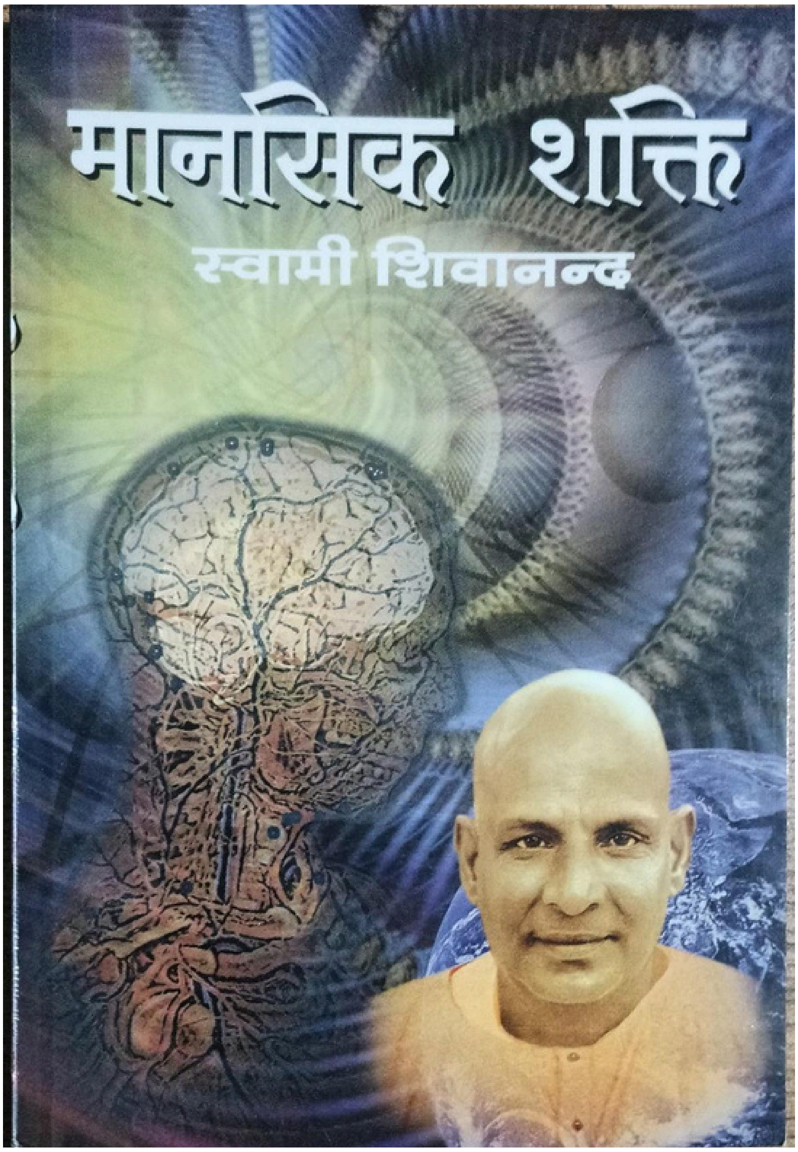



मानसिक शक्ति
स्वामी शिवानन्द

मानसिक शक्ति

THOUGHT POWER
का असिकल रूपान्तर

लेखक
श्री स्वामी सशिानन्द िरस्वती

अनिुादक
श्री सि. न. िऔय

प्रकाशक

द सिसाइन लाइफ िोायटी
पिालय : सशिानन्दनगर-२४९१९२
सिला: सटहरी गढ़िाल, उत्तराखण्ड (सहमालय), भारत
www.sivanandaonline.org, www.dlshq.org
प्रथम सहन्दी िंस्करण : १९७३

बारहिाँ सहन्दी िंस्करण : २०१९
(१,००० प्रसतयाँ)

ISBN 81-7052-057-6 HS 98

PRICE:130/-

'द िसिाइन लाइफ िोायटी, सशिानन्दनगर' के सलए
स्वामी पद्मनाभानन्द द्वारा प्रकासशत तथा उन्हीं के द्वारा 'योग-वेदान्त
फारेस्ट एकेिमी प्रेस', पो. सशिानन्दनगर-२४९१९२,
सिला सटहरी गढ़िाल, उत्तराखण्ड' में मुसित।
For online orders and Catalogue visit: dlsbooks.org

प्रकाशकीय

मानिर्ि–ीन में सिचारों,ं बुक्ति तथा िंकल्प-शक्ति की भूसमका मूल्यिान् है। यह पुस्तक सिचार-शक्ति के सिसभन्न आयामों ंपर प्रकाश िालती है तथा मानि-बुक्ति और िंकल्प-शक्ति को एक िम्यक् सदशा प्रदान करती है। इि दृसि िे यह पुस्तक भी मूल्यिान् है।

छािों,ं प्रौढ़ों,ं व्यापाररयों ंऔर ित्यान्वेषी िाधकों–िंभी के सलए इि पुस्तक में सिचार–िंसूकृसत का एक एिा िचि प्रस्तुत सकया गया है िो उनके सलए अपने-अपने व्यक्तित्ों ंको शक्तिशाली बनाने, आत्म-िुधार एिं आत्मोन्नसत करने तथा ििीन को एक िुदृढ़ आधार पर अिक्तथथत करने हेतु एक मागगदशगक िसि होगा।

लघु आकार की इि पुस्तक की महत्ता सनःिन्देह लघु नहीं ंहै।

-द डिवाइन लाइफ सोसायटी

आमुख

इि सशक्षाप्रद पुस्तक में ििीन के रूपान्तरकारी मूल्य िमासहत हैं। एिा कोई भी व्यक्ति न होगा िो इि पुस्तक को पढ़ कर अपनी ियक्तिक प्रकृसत में पररितगन तथा आचार और शील में रूपान्तरण लाना न चाहे।

पयागप्त सिचारपूणग सनणगय तथा सिश्वा के आधार पर हम यह बलपूिगक कह िकते हैं सक इि पुस्तक का पररशीलन करने िाला ऐिा कोई भी व्यक्ति न होगा िो अपने िंकल्प को एक ऐिी शक्ति के रूप में सनमागण करने की अपनी उतुसुकता का प्रसतरोध करने में अिफल हो, िो सक उिके सनिी िीिन तथा सनयसत में पररितगन लाती तथा उिे उन्नत बनाती है। यह पुस्तक ऐिे गसभगत मागगदशगनों िे पूणग है सिनिे हम अपने व्यक्तित् को अप्रसतहत प्रभािकारी तथा मोहक शक्ति में रूपान्तर कर िकते तथा िीिन को, अपने में प्रसतसित सदव्य ित्य के, अपने पोसषत सदव्य उल्लिा के तथा अपनी िित्ता में िन्नूधृत सदव्य पूणगता के महाकाव्य-प्रसुफुटन की अनेक भव्य कथाओं का रूप दे िकते हैं।

यह इि भााँसत एक िरल, खरी तथा प्रेरणादायी पुस्तक है िो सिचार-शक्ति के िंिधगन तथा पररपोषण के सलए अनेक सिसधयााँ प्रिाररत करती है। यह ऐिी भी पुस्तक है िो हमें अनेक ऐिे उपयोगी िुझाि प्रसुतुत करती है सिनिे हम सिचार तथा उिकी शक्ति के िाम्राज्य िे परे, मनातीत अनुभि तथा भागितीय चेतना के िगत् में पहाँचने में िमक्ष बनते हैं।

मूिपूणग मानिता के प्रसत अपने प्रेम िे िहायता तथा प्रत्येक मनुष्य की िेिा के सलए अपनी अथक शक्ति के िैिेक िे आदेश प्राप्त कर सशिानन्द िी ने अपने को िभी प्रकार के व्यक्तियों के सलए, िीिन के िभी क्षेत्रों के लोगों के सलए अत्यसधक उपयोगी सिि कर सदखाया तथा अपनी सनिी बोधप्रद और आध्याक्तत्मक शैली में प्रचुर िैसिध्यपूणग सिषयों पर पुस्तकों का प्रणयन सकया। िमस्त भारत की आध्याक्तत्मक िंसूकृसत की भािना को अपने में िमािेश कर सशिानन्द िी ने िीिन-बोधमयी पुस्तकों की शत-शत भेंटों की मानिता पर िृसि की। प्रसुतुत पुस्तक अपनी िंसुतुसत स्वयं करेगी तथा िामान्य िन एिं आध्याक्तत्मक व्यक्तियों के िमुदाय-दोनों को ही अनेक प्रसतफल प्रदान करेगी। यह पुस्तक सिशेषकर उन लोगों के सलए अत्यसधक मूल्यिान् सिि होगी िो सक सकिी धमग-सिशेष में सिश्वा नहीं करते, सिन्होंने सकिी ईश्वर के प्रेम िे अपना मुाँह नहीं मोड़ रखा है, िो सकिी मत-मतान्तर की बातों को

अंगीकार नहीं करते, सफर भी अपने कायगशील िगत् के पररिर में रहते हए असधकार, शिुता, शाक्तन्त, िमृक्ति, प्रगसत, िुख तथा पूणगता का िीिन यापन करने के सलए उतुसुक रहते हैं।

सशिानन्द िी ने इि पुस्तक में सिचार-शक्ति के प्रगसतशील ज्ञान को असक्तन्दग्ध रूप िे इन तीन सभन्न क्षेत्रों में प्रसुतुत करने का प्रयाि सकया है :

१. उच्चतर डवडिष्ट मनोडवज्ञान का क्षेत्र : सशिानन्द िी यहााँ सिचार की उि शक्ति के रूप में चचाग करते हैं िो मुखाकृसत को गढ़ती, चररि को िाँिारती, भाग्य को बदलती तथा िीिन को ििगतोमुखी िफल बनाती है।

२. पूर्ण डवकडसत परा-मनोडवज्ञान : यह क्षेि इि पुस्तक में दूर-दूर तक सिकीणग उन अनुच्छेदों तथा अध्यायों के अन्तगगत है, िो इि तथ्य पर प्रकाश िालते हैं सक मानि-मन अनेक असधामान्य शक्तियों तथा कारकों का असधिान तथा केन्द्र है। सशिानन्द िी ने अपने पाठकों िे उन शक्तियों के उन्मोचन के सलए तथा अपने मिादेशासधकार में रहने िाली सिसिध उच्चतर क्षमताओं को अपने बाह्य िीिन में प्रिती करने का आग्रह करते हैं।

३. परा-अनुभूडत का क्षेत्र: सशिानन्द िी िहााँ-कहीं भी सिचार-मुक्ति के सलए कोई सिसध सनधागररत करते हैं अथिा उि सिषय की चचाग करते हैं, िहााँ िह हमें सदव्यानुभूसत के उि िाम्राज्य में ले िाने का प्रयाि कर रहे होते हैं िहााँ सिचार सिचार न रह कर अिीम चेतना में सिभासषत हो उठता है।

असुतु, यह पुस्तक सिचार के दृश्य िगत् में सशिानन्द िी को एक प्रकार ि एक व्यिाहाररक मानि-शास्त्री, भौसतकीयसिद् तथा रियनज्ञ और परा-मनिैज्ञासनक तथा योगी के रूप में पाठकों ंके िमक्ष प्रसुतुत करती है और इि भााँसत अपने भसिष्य के सनमागण में, िीिन में अपनी िफलता की उपलक्ति में तथा सिचारों ंके दक्ष-प्रयोग तथा उनमें िाँिोयी अलौसकक शक्तियों ंको बलात् हस्तगत करने की शक्ति के असधगमन में उनको िाहाय्य प्रदान करती है। यह पुस्तक सिचार-सनयमन द्वारा सशिता एिं िंसृकसत की प्राक्तप्त में स्वास्थ्यकर, रचनात्मक तथा प्ेरणादायी सिचार-स्पन्दनों ंके उन्मोचन की अपनी क्षमता के उपयोग में, सकिी महान् और भव्य कायग-सनष्पादन द्वारा िुख और शाक्तन्त की उपलक्ति में तथा इि पासथगि िगत् के िभी मानिों ंकी चरम पररणसत-रूप भगित्साक्षात्कार की प्राक्तप्त में उनकी िहायक होगी।

सिश्व-प्राथगना

हे स्ेनेह और करुणा के आराध्य दि!
तुम्हें नमस्कार है, नमस्कार है।
तुम ििगव्यापक, ििगशक्तिमान् और ििगज्ञ हो।
तुम िक्तच्चदानन्दघन हो।
तुम िबके अन्तिागमी हो।

हमें उदारता, िमदसशगता और मन का िमत् प्रदान करो।
श्रिा, भक्ति और प्रज्ञा ि कृताथग करो।
हमें आध्याक्तत्मक अन्तिःशक्ति का िर दो,
िििे हम ििनाओं ंका दमन कर मनिोय को प्राप्त हों।ं
हम अहंकार, काम, लोभ, घृणा, क्रोध और द्ेवेष ि रसहत हों।ं ह
हमारा हृदय सदव्य गुणों ंि पररपूररत करो।

हम िब नाम-रूपों ंमें तुम्हारा दशगन करें।
तुम्हारी अचगना के ही रूप में इन नाम-रूपों ंकी ििा करें।

दि तुम्हारा ही स्मरण करें।
दि तुम्हारी ही मसहमा का गान करें।
तुम्हारा ही कसलकल्मषहारी नाम हमारे अधर-पुट पर हो।
दि हम तुममें ही सर्निा करें।

-स्वामी डिवानन्द

सिषय–ूची

प्रथम अध्याय

सिचार-शक्ति : स्वरूप और दशगन

१. सिचार प्रकाश की गसत ि◌े भी असधक ि◌ेगिान् है

प्रकाश एक ि◌केण्ड में १,८६,००० मील की गसत ि◌े ि◌ाता है, सकनुतु सिचार की गसत ि◌सुतुतिः कालातीत है।

'ईथर' (Ether) ि◌ो सिद्युत्-प्रिाह का माध्यम है, काफी ि◌ूक्ष्म तत्त्व माना ि◌ाता है, सकनुतु सिचार ि◌ि◌े ि◌ूक्ष्मतर है। रेसियो के प्रिारण में हम देखते हैं, गायक कोलकाता में ि◌ुन्दर गायन प्रसुतुत कर रहा है और सदल्ली में आप अपने घर बैठे उि गायन को अपने रेसियो में तत्काल ि◌ुनते हैं। ि◌ारे ि◌माचार बेतार के तार ि◌े प्राप्त होते रहते हैं।

इ◌ी प्रकार आपका मन भी बेतार के तार के यन्त्र (Wireless Machine) के ि◌मान ही है। एक ि◌न्त, ि◌िका सचत्त शान्त, ि◌नुतुसलत, ि◌मंि◌ि और अध्यात्म-तरंगों ◌ंि◌े यिु है, अपने ि◌माधान और शाक्तन्त के सिचारों ◌ंको ि◌ंि◌ार में प्रिाररत करता रहता है। ि◌े सिचार सिद्युत् की कौंध ि◌े भी तीव्र गसत ि◌े दशों ◌ंसदशाओं ◌ंमें फैलते हैं, मनुष्यों ◌ं के हृदय में प्रिेश करते हैं और उनमें भी उ◌ी प्रकार ि◌माधान और शाक्तन्त के सिचार उत्पन्न करते हैं। इि◌के सिपरीत ि◌ांि◌ाररक मनुष्य, ि◌िके मन में ईष्याग, द्वेष और प्रतीकार की भािनाएँ भरी हैं, ि◌िंगत और दुि सिचारों ◌ं को प्रिाररत करता है और ि◌े सिचार कोसट-कोसट व्यक्तियों ◌ंके मन में प्रिेश कर उन्ें आलोसड़त करते हैं और उ◌ी प्रकार के द्वेषपूणग तथा ि◌िंगत सिचार उत्पन्न करते हैं।

२. सिचार का ि◌ाहन

झील या तालाब के पानी में यसद एक कंकड़ फेंकें तो ि◌ि◌े अनेक तरंगें उत्पन्न होती हैं, ि◌ो उि केन्द्र ि◌े चारों ◌ंओर फैलती फैलती सकनारे ि◌े ि◌ा टकराती हैं।

दीपक ि◌लाते हैं तो उि◌की ज्योसत ि◌े प्रकाश की सकरणें ि◌भी सदशाओं ◌ंमें फैलती हई ईथर में कम्प की तरंगें उत्पन्न करती हैं।

इ◌ी प्रकार ि◌ब मनुष्य के सचत्त में भले या बुरे सकि◌ी भी प्रकार के सिचार उठते हैं तो ि◌े 'मनोभूसम' को कक्तम्पत कर तरंगें उत्पन्न करते हैं, ि◌ो दूर-दूर तक ि◌िगि फैल ि◌ाती हैं।

सिचार एक सचत्त ि दूिरे सचत्त तक िो िंप्रा करते हैं, इिका िाहन या माध्यम क्या हो िकता है? इिका यथािम्भि िमीचीन उत्तर यह है सक ईथर के िमान "मनस्तत्त्व' भी िमूचे आकाश में व्याप्त है और िह सिचारों ं का िैि ही िाहन बनता है, िैि प्राणतत्त्व भिानाओं ंका िाहन है, ईथर उष्णता, प्रकाश और सिद्युत् का िाहन है तथा िायु ध्वसन का िाहन है।

३. आकाश में सिचार िुरसक्षत हैं

आप सिचार-शक्ति के बल पर िंिार को सहला िकते हैं। सिचार में महाबल है। एक व्यक्ति िे दूिरे व्यक्ति में िह चािररत सकया िा िकता है। प्राचीन युग के महसषगयों ंऔर महायोसगयों ंके शक्तिशाली सिचार अब भी आकाश में िुरसक्षत हैं।

सिन योसगयों ंको अगोचर िस्तुओं ंको देख िकने की आन्तररक शक्ति प्राप्त हुई है िे उन सिचारों ंके प्रसतसबम्ब को देख िकते हैं तथा उन्हें पढ़ िकते हैं।

आपके चारों ंओर सिचारों ंका िागर भरा हुआ है। आप सिचार–िागर में तैर रहे हैं। आप उनमें िे कुछ सिचार तो ग्रहण कर रहे हैं और कुछ सिचार िंिार में प्रत्यािसतगत कर रहे हैं।

प्रत्येक का अपना-अपना सिचार िगत् है।

४. सिचार िीसित पदाथग है

सिचार िीसित पदाथग है। कोई भी सिचार उतना ही ठोि है, सितना एक पत्थर है। हम िमाप्त हो िकते हैं, पर हमारे सिचार कभी नहीं ंसमट िकते।

सिचार के प्रत्येक पररितगन के िाथ उिके तत्त्व में (मनस्तत्त्व में) कम्पन पैदा होता है। चूँसक सिचार एक शक्ति है, उिे कायग करने में एक सिशेष प्रकार का िूक्ष्म पदाथग आिश्यक होता है।

सिचार सितना ही बलिान् होता है उतना ही शीघ्र िह फसलत होता है। सिचार को अमुक सनसित सदशा में केन्द्रित करते हैं तो सिि अनुपात में हम केन्द्रित करते हैं उिी अनुपात में िह लक्ष्य सिि करने में िफल होता है।

५. सिचार : एक िूक्ष्म शक्ति

सिचार एक िूक्ष्म शक्ति है। हममें हमारे आहार के िाथ यह उत्पन्न होता है। छान्दोग्योपसनषद् में उद्दालक और श्वेतकेतु के िंिाद में इि सिषय का अच्छा प्रसतपादन सकया गया है।

यसद आहार शुि और पसिि है, तो सिचार भी शुि और पसिि होते हैं। सििके सिचार शुि हों ंउिकी िाणी तेिस्वी होती है और श्रोताओं ंपर गहरा प्रभाि डालती है। िह अपने शुि सिचारों ंिे िहस्रों ंमनुष्यों ंको प्रभासित कर िकता है।

शुि सिचार तलिार की धार िे भी तीक्ष्ण होता है। िदा शुि सिचार ही करना चासहए। सिचार–सिकृसत एक पसिि सिज्ञान है, पूणग शास्त्र है।

६. बेतार के तार का दृिान्त

सिन व्यक्तियों ंमें द्वेष, ईष्याग, प्रतीकार, प्रसतसहंिा आसद के दुि सिचार भरे हैं, िे सनिय ही महाभयानक हैं। िे औरों ंकी अशाक्तन्त और दुबगलता के मूल कारण हैं। उनके िे दुि सिचार बेतार के तार के िमान हैं, रेसियो-प्रिारण के िमान हैं। सिचार 'ईथर' में प्रिाररत होते रहते हैं और सिन-सिन लोगों ंके सचत्त में तदनुकूल कम्पन होता रहता है, िे उन्ें ग्रहण करते हैं।

सिचार की गसत अत्यन्त प्रबल है। उदात्त और िद्विचार महान् उपकार के कारण हैं। सिनमें िैिे सिचार हैं, उनका िद्-प्रभाि उनके सनकटथथ तथा दूरथथ मनुष्यों ंपर अिश्य पड़ता है।

७. सिचार की अद्भुत शक्ति

सिचार में अद्भुत शक्ति भरी है। सिचार-शक्ति िे रोग दूर हो िकते हैं। सिचार मनुष्यों ंकी मनोिृसत्त बदल िकता है। सिचार िे िब-कुछ िम्भि है। िह चमत्कार कर िकता है। उिका िेग असचन्त्य है।

सिचार तेिस्वी होता है। मानसिक या िूक्ष्म प्राणतत्त्व के कारण िब मनस्तत्त्व में कम्पन सनमागण होता है, तब सिचार उत्पन्न होते हैं। यह आकषगण-शक्ति, िंश्लेषण-शक्ति अथिा अपकषगण शक्ति की तरह एक शक्ति है। सिचार में गसत है।

८. सिचार-तरंग और सिचार-िंचरण

आक्तखर यह िगत् क्या है? यह सहरण्यगभग या ईश्वर के सिचारों ंके मूतग रूप के असतररि अन्य कुछ नहीं ं है।

िैज्ञासनकों ंने सिि सकया है सक उष्णता, प्रकाश, सिद्युत् आसद की तरंगें हआ करती हैं। योगशास्त्र कहता है सक सिचार की भी तरंगें होती हैं। सिचार की शक्ति अद्भुत है। प्रत्येक व्यक्ति को िाने-अनिाने न्यूनासधक पररमाण में सिचार-शक्ति का अनुभि होता ही है।

ज्ञानदेि, भतृगहरर, पतंसिल आसद महान् योगी िन सिचार-िंचरण आसद सचत्त-शक्ति (मानसिक रेसियो) द्वारा दूरों ंको और दूर-दूर के लोगों ंतक को अपनी बात पहाँचाते थे और उनकी बात ग्रहण करते थे। यह िो सिचार-िंचरण की सचत्त-शक्ति है, सििे 'टेलीपैथी' (Telepathy) कहते हैं, यही िगत् में बेतार के तार और टेलीफोन (दूरभाष) का प्रथम आसिष्कार है।

सिि प्रकार हम शारीररक स्वास्थ्य-रक्षा के सलए व्यायाम करते हैं, टेसनि, सक्रकेट आसद खेलते हैं, उिी प्रकार मानसिक स्वास्थ्य बनाये रखने के सलए िद्विचार की तरंगें सिकीणग करनी चासहए, िाक्तत्त्वक आहार ग्रहण करना चासहए, सनदोष और सहतकारी मनोरंिन के िाधनों ंिे मन को प्रिन्न रखना चासहए, िुन्दर उच्च और सनरापद सिचारों ंद्वारा भाि-पररितगन करते हए मन को सिश्राम भी देना चासहए और िदा प्रिन्न रहने का अभ्याि करना चासहए।

९. सिचार-कम्पन के चमत्कार

हमारे सचत्त िे सितने भी सिचार सनसमगत होते हैं, उनका अपना एक कम्पन होता है, िो सनत्य है, कभी समटता नहीं।ं िह िंिार की प्रत्येक िसुतु के कण-कण को कक्तम्पत करता आया है और हमारे सिचार यसद उन्नत है, पसिि हैं, प्रभिाशाली हैं तो प्रत्येक िंिेदनशील सचत्त में कम्पन उत्पन्न करेंगे।

हमारे सिचारों ंके अनुकूल सिन-सिन के सिचार हैं, िे अनिाने ही हमारे उन सिचारों ंको ग्रहण करते हैं, सिन्ें हमने प्रिाररत सकया है और िे भी अपनी ओर िे यथाशक्ति िैिे ही सिचार पे्रसषत करते हैं। फल-स्वरूप, हम अपनी सक्रया के पररणामों ंको िाने सबना ही बहत बड़े सिचार-चक्र को चालना देते हैं और िे िब सिचार समल कर उन सनकृि और सनम्न स्तर के सिचारों ंको पराभूत करते हैं सिन्ें स्वाथी तथा दुिगन व्यक्ति उत्पन्न करते रहते हैं।

१०. सिचार-तरंगों ंकी सिसिधता

प्रत्येक मनुष्य का अपना-अपना मनोिगत् होता है, उिकी अपनी सिचार–िरणी होती है, िसुतुओं ंको मिझने का अपना ढंग होता है और काम करने की अपनी पिसत होती है।

िसि प्रकार मुखाकृसत एिं स्वर प्रत्येक व्यक्ति का दूिरे िे सभन्न होता है, उिी प्रकार िमझने की और िोचने की पिसत भी प्रत्येक की सभन्न होती है। अतिः समिों ंमें अनायाि ही मतभेद और भ्राक्तन्त हो िाया करती है।

एक मनुष्य दूिरे मनुष्य के दृसिकोण को ठीक िे िमझ नहीं ंपाता। अतिः घसनि समिों ंमें भी क्षण-भर में तनाि, िंघषग और अनबन हो िाती है। समिता असधक िमय तक सटक नहीं ंपाती।

प्रत्येक को दूिरों ंके मानसिक कम्पन अथिा सिचार-कम्पन के िाथ एकत् भाि हो िाने का प्रयत्न करना चासहए। तभी एक-दूिरे को िरलता िे िमझा िा िकेगा।

घृणामय सिचार, द्वेषपूणग सिचार, ईष्याग और स्वाथगपूणग सिचार सचत्त में सिकार सनमागण करते हैं, ज्ञान पर आिरण डाल देते हैं, बुक्ति को भ्रि कर देते हैं, सूमृसत-नाश करते और मन में उलझन बढ़ा देते हैं।

११. सिचार-शक्ति का िंचय

भौसतक सिज्ञान में एक शब्द है, 'अनुथथापन-शक्ति' (Power of Orientation)। पदाथग में यद्यसप 'ऊिाग (Energy) पड़ी हई है, सफर भी िह स्वयं प्रिासहत नहीं ंहोती। उिे चुम्बक िे िोड़ना पड़ता है, तब िह सिद्युत् के रूप में उि 'अनुथथापन-शक्ति' के गुण के द्वारा प्रिासहत होने लगती है।

इिी प्रकार मानसिक शक्तियााँ िो िो कलुसषत हो रही हैं और सिसिध सनरथगक िैषसयक सिचारों ंमें सिनका अपव्यय हो रहा है, उन्ें िही आध्याक्तत्मक मागग में काम में लाया िा िकता है।

आप अपने मक्तस्तष्क में व्यथग की िानकारी न भरे रखें। मन को यथािम्भि शून्य बनाना िीखें। आपके सलए सिि-सिि ज्ञान का उपयोग न हो, िह िब भूल िायें। तभी आप अपने मन को सदव्य सिचारों ंिे भर िकेंगे।

अब िै सिकृत सिचारों ंकी तरंगें आपके मक्तस्तष्क में िंसचत हैं, उनके बदले तब आप नयी सचत्त-शक्तियााँ अिगन करेंगे।

१२. कोष-ििान्त और सिचार

शरीर के प्रत्येक कोष (Cell) की एक न्यसि (Nucleus) होती है और उिके चारों ंओर प्ररि (Protoplasm) िमूह होता है। इन िबका समल कर एक कोष बनता है। उिमें चेतना होती है। कुछ कोष उद्दिगन (Secrete) करने िाले होते हैं और कुछ उत्सिगन (Excrete) का काम करते हैं। िृषण के कोष रेति् का उद्दिगन तथा िृक्क के कोष मू का उत्सिगन करते हैं। कुछ कोषों ंका काम सिपाही का होता है। िे शरीर में ििातीय सिषिव्यों ंऔर कीटाणुओं ंको प्रिेश करने िे रोकते हैं। िे उन्हें पचा देते हैं और बाहर सनकाल फेंकते हैं। कुछ कोष होते हैं िो शरीर के अंग-प्रत्यंग तक उनका आहार पहाँचाते हैं।

आप उनकी ओर ध्यान दें अथिा न दें, ये कोष अपना काम बराबर करते रहते हैं; परन्तु उनकी सक्रयाओं ं पर िंिेदनशील नाड़ीि्थथान का सनयन्त्रण रहता है। मक्तस्तष्क में क्तथथत मन के िाथ उनका िीधा िम्बन्ध रहता है।

मन का प्रत्येक उद्वेग, प्रत्येक सिचार उन कोषों ंको स्पशग करता है। मन की बदलती हई अिथथाओं ंिे िे कोष सिशेष प्रभासित होते हैं। मन में कभी कोई उलझन पैदा हो िाये, सनराश छा िाये या ऐिी ही कोई अिंसछत िंिेना सनसमगत हो िाये, तो शरीर के प्रत्येक कोष तक उिकी अनुभूसत तार की भााँसत तत्क्षण ही नासड़यों ंके द्वारा पहाँचा दी िाती है। िो िैसनक-कोष हैं, उन्हें तत्काल धक्का लगता है। िे दुबगल हो िाते हैं। िे अपना काम ठीक िे नहीं ंकर पाते। िे अक्षम बन िाते हैं।

कुछ लोगों ंको िदा अपने शरीर की ही सचन्ता लगी रहती है; उन्हें आत्मा का रंचमाि सिचार नहीं ंआता। उनका िीिन अस्त-व्यस्त रहता है। कोई सनयम नहीं,ं अनुशािन नहीं।ं भोिन में िंयम नहीं ंरह पाता। पेट में समठाई ठूाँिते रहते हैं, चटोरी चीिें अनाप-शनाप भरते रहते हैं। उनके पेट तथा िीणग अंगों ंको संकंसचत् सिश्राक्तन्त नहीं ंसमलती। शरीर िदा रोगग्रस्त एिं दुबगल रहता है। उनके शरीर के अणु, परमाणु और कोष, िििंगत और अिमंिस्य कम्पन पैदा करते रहते हैं। ऐिे लोगों ंमें श्रिा, सिश्वाि, आशा, शाक्तन्त और प्रिन्नता का सनतान्त अभाि होता है। िे िदा उसद्वग्न रहते हैं। उनकी प्राण-शक्ति ठीक िे कायग नहीं ंकरती। उनकी चैतन्य-शक्ति अत्यन्त क्षीण हो िाती है। उनके मन में भय, सनराशा, उसद्वग्नता और परेशानी भरी रहती है।

१३. आसद सिचार और आधुसनक सिज्ञान

इि भूतल पर सिचार-शक्ति एक महान् शक्ति है। योगी के शस्त्रिम्भार में सिचार एक िािगसधक शक्तिशाली शस्त्र है। सिधायक सिचार ऊाँचा उठाते हैं, सूफूसतग देते हैं और सनमागण करते हैं।

हमारे पूिगिों ंने इि शक्ति की अत्यन्त दूरगामी िम्भािनाओं ंको िमुसचत रीसत िे िमझा था, उनका सिकाि सकया था और उनका यथािम्भि उतूकृि उपयोग भी सकया था। ठ

मिस्त िृसि का मूलाधार आसद-शक्ति सिचार ही है। सिश्व-सचत्त में िो एक सिचार सुफुररत हआ, उिी िे इि िकल दृश्य िगत् का सनमागण हआ है।

आसद सिचार का आसिभागि ही यह सिश्व है। इि आसद सिचार के आसिभागि के कारण ईश्वरीय िंकल्प की स्तिता स्पक्तन्दत हो उठी। सिश्वात्मा सहरण्यगभग में िो इच्छा पैदा हई, िो स्पन्दन का मूल आधार है उिका यह शास्त्रीय सनिगचन है।

यह स्पन्दन कोई भौसतक कणों ंके झूलू की तरह आगे-पीछे तीव्र गसतशील नहीं ंहै, परन्तु यह इतना िूक्ष्म है सक िाधारण मन िे उिकी कल्पना भी नहीं ंकी िा िकती।

परन्तु िइि यह बात स्पि हई सक कोई भी शक्ति स्पन्दन में पररणत हो िकती है। आधुसनक सिज्ञान भी भौसतक िगत् में िुदीघग अनुिन्धानों ंके बाद अब पुनः इिी सनष्कषग पर पहाँचा है।

१४. रेसियम (तैातु) और दुलगभ योगी

रेसियम एक दुलगभ िसुतु है। सिचार-शक्ति को पूणगतः सनयक्तन्त्रत करने िाले योगी भी इि िंिार में रेसियम की ही तरह दुलगभ हैं।

िसि योगी ने अपने सिचारों ंपर काबू पा सलया है और सनरन्तर ब्रह्म में अिक्तथथत है, िउि सदव्य गन्ध और सदव्य तेि (ब्रह्म-तेि) उिी प्रकार सनिःृत होता रहेगा िसि प्रकार अगरबत्ती िे सनरन्तर मधुर िुगक्तन्ध सनकलती रहती है।

उिका िो तेि और िुगन्ध है, िह ब्रह्मिचग् कहलाता है। ज्यों-ंही आप गुलाब, मोगरा और चम्पा के फूलों ंका गुलदस्ता उठा लेते हैं तो तुरन्त चारों ंओर उिकी िुगन्ध फैल िाती है और िभी को मुग्ध कर लेती है।

उिी प्रकार सिचार को िश में कर चुके योगी का यश और उिकी कीसतग दूर-दूर तक फैले सबना नहीं ं रहती। िह एक सिश्व-शक्ति बन िाता है।

१५. सिचार का भार, आकार और प्रकार

प्रत्येक सिचार का अपना एक भार होता है, आकार होता है, स्वरूप, प्रकार, िणग, गुण और शक्ति होती है। योगी अपने योग की अन्तदृगसि िे यह िब प्रत्यक्ष देख िकता है।

सिचार भी पदाथग की तरह है। िसि प्रकार आप एक िन्तरा उठा कर अपने समि को दे िकते हैं और िउिे ले िकते हैं, उिी प्रकार उपयोगी और बलशाली सिचार भी आप दूिरों ंको दे िकते हैं और लौटा िकते हैं।

सिचार एक बड़ी शक्ति है। िह चलता है, िह सनमागण करता है। सिचार-शक्ति के द्वारा अद्भुत कायग हो किते हैं। इिके सलए उिे हस्तगत करने की और ठीक िे उपयोग करने की िही पिसत िान लेना आिश्यक है।

१६. सिचार : उिका रूप, िणग और नाम

मान लीसिए आपका मन पूणगतया शान्त है, सिचारों ंिे ििगथा मिु है; लेसकन ज्यों−ंही सिचार आने लगे, तत्काल िह कोई-न-कोई नाम और रूप धारण कर लेता है।

प्रते्येक सिचार का एक-न-एक नाम और कुछ-न-कुछ रूप होता ही है। इि प्रकार आप देखते हैं सक मनुष्य में िो भी सिचार आता है या आ िकता है, िह सकिी-न-सकिी शब्द के िाथ अिश्य िुड़ा होता है, मानो िह उिका अंग ही है।

शक्ति का एक ही आसिभागि है, सििे हम सिचार कहते हैं; उिी की थथूल अिथथा को आकार और िूक्ष्म अिथथा को नाम कहा िाता है।

परनु्तु ये तीनों ंएक ही हैं। िहााँ एक होगा, िहााँ अन्य दो होंगें ही। िहााँ नाम है, िहााँ आकार भी है, सिचार भी है।

आध्याक्तत्मक सिचार का िणग पीला है। क्रोध तथा दे्वषयुि सिचार का िणग गहरा काला है। स्वाथी सिचार का िणग मटमैला होता है।

१७. सिचार : उिका बल, काम और उपयोग

सिचार एक तेिस्वी, प्राणिान् गसतशील शक्ति है, सिश्व-भर में अत्यसधक तेिस्वी, िूक्ष्म और अप्रसतहत बल यही एक है।
सिचार को कायागक्तन्वत करने िे सिधायक शक्ति सनमागण होती है। सिचार एक व्यक्ति िे दूिरे व्यक्ति में िंचररत होता है, मनुष्यों ंको प्रभासित करता है। िरा भी सिचार-शक्ति प्राप्त होने पर दुबगल सिचार िाले िहस्ों ंलोगों ंको सनसित रूप िे प्रभासित सकया िा िकता है।
सिचारिं−सूकृसत, सिचार-शक्ति, सिचार-पे्ररणा आसद सिषयों ंिे िम्बक्तन्धत िासहत्य अिोकल बहत है। उनको पढ़ने िे सिचार−िम्बन्धी िमूपूणग िानकारी, उिकी शक्ति, काम और उपयोग आसद का िमग्र पररचय प्राप्त हो िकता है।

१८. िौम सिचार−गत्

एकमाि सिचार ही िमस्त सिश्व है। महादुिःख, िाधगक्य, मृतुयु, महापाप, भूतल, आकाश, िल, िायु, असग्न बि िही है। सिचार मनुष्य को बााँधता है। सििे मनुष्य ने सिचारों ंको िश में कर सलया है, िह इि धरती पर िाक्षात् भगिान् है।

हम सिचार के िंिार में िीते हैं। सिचार पहले उत्पन्न होता है। उिके बाद िासगक्तन्द्रय के द्वारा उि सिचार का प्रकटीकरण होता है। सिचार और िाणी का घसनि िम्बन्ध है। क्रोध, कटुता और घृणा िे युि सिचार औरों ंको दुिःख देते हैं। इन िब सिचारों ंका आश्रय-रूप मन यसद नि हो िाता है तो सफर बाह्य सिषय भी नि हो िाते हैं।

सिचार भी पदाथग है। शब्द, स्पशग, रूप, रि, गन्ध, पंचकोश, िागृसत और िुषुक्तप्त-ये िब मन की कृसतयााँ हैं। िंकल्प, भािना, क्रोध, बन्धन, काल-ये भी मन के ही पररणाम हैं। मन िभी इक्तन्द्रयों ंका रािा है और मन की भी प्रिसत्तयों ंका मूल है सिचार।

हम अपने चारों ंओर िो सिचारि–मूह देखते हैं, ि ह मन का ही थथूल रूप है। सिचार ही बनाता है, सिचार ही सबगाड़ता है। ििकुाहट और समठिा िसुतुगत नहीं ंहैं, ि तो मनोगत हैं, व्यक्तिगत हैं, सिचार में हैं। ये सिचार ि सनष्पन्न हैं।

सिषयों ंपर मन या सिचार का िो खेल चलता है, उिी ि दूर की िसुतुएँ िमीप हो िाती हैं, िमीप की सुितुएँ दूर हो िाती हैं। इ ििार की िभी िसुतुएँ एक-दूिरे ि िुड़ी हई नहीं ंहैं। ि तो हमारे सिचारों ंि, मन की कल्पनाओं ंि िोड़ी िाती है, समलायी िाती हैं। मन ही है िो प्रत्येक सिषय को रूप, रंग और गुण देता है। मन िसि सकिी िसुतु का एकाग्र सचन्तन करने लगता है, स्वयं तूिप बन िाता है।

शिु-समि, गुण-दोष िब मन में ही हैं। प्रत्येक मनुष्य भले-बुरे का, िुख-दुिःख का अपनी-अपनी कल्पना ि अलग-अलग ििार ही बिा लेता है। भला और बुरा, िुख और दुिःख उन िसुतुओं ंमें नहीं ंहै। ििार में कुछ भी न अच्छा है, न िुखमय है-हमारी कल्पना ही उि अच्छा-बुरा, िुखमय अथिा दुिःखमय बनाती है।

१९. सिचार, सिद्युत् और दशगन

सिचारों ंमें असत अद्भुत शक्ति है। सबिली ि भी बड़ी शक्ति उनमें है। ि हमारे िीिन को सनयक्तन्त्रत करते हैं, हमारा चाररत्र्य गढ़ते हैं तथा हमारा भाग्य-सनणगय करते हैं।

आप देखें, क्षण मिा में एक सिचार सकि प्रकार िहस्ों ंरूप ले लेता है। मान लीसिए, आपने अपने समिों ं को चाय-पाटी देने का सिचार सकया। केिल एक 'चाय' का सिचार आते ही उिके िाथ फौरन चीनी, दूध, केक, सबसुकुट, प्याला, मेि, कुिरी, मेिपोश नेपसकन, चम्मच आसद-आसद अनेकानेक िसुतुओं ंका सिचार उठने लगता है। इिसलए यह ििार सिचारों ंके सिस्तार के असतररि अन्य कुछ नहीं ंहै। मन के सिचारों ंका सिषयों ंके प्रसत सिसूतृत होते िाने का नाम ही बन्धन है और उनका सिमटना, उनका त्याग ही मुक्ति कहलाता है।

हमें ितकग रहना चासहए और सिचारों ंको, क्तखलने ि पहले, कली की अिथथा में ही तोड़ फेंकना चासहए। तभी हम िुखी रह िकेंगे। मन मायािी है। कई खेल खेलता है। उिका स्वभाि, उिका कायग और उिके ढंग को हमें िमझ लेना चासहए। तब उि पर असधकार पाना िरल होगा।

भारत के व्यिहाररक दाशगसनक आदशगिाद का उिाधारण और िोतूकृि ग्रन्थ 'योगिािसि' है। इि कृसत का िार है: "असद्वतीय ब्रह्म या एक अमर आत्मा का ही अक्तस्तत् है। यह ििार कुछ नहीं ंहै। आत्मज्ञान ही मनुष्य को िन्म-मरण के चक्र ि छुड़ा िकता है। सिचारों ंकी िमाक्तप्त और िािनाओं ंका नाश ही मोक्ष है। मन का फैलाि ही िंकल्प है। यह िंकल्प या सिचार ही भेदभाि पैदा करने की अपनी शक्ति ि इि सिश्व की रचना करता है। यह ििार मन का ही खेल है। तीनों ंकालों ंमें इ ििार का अक्तस्तत् नहीं ंहै। िंकल्पों ंका नाश ही मोक्ष है। इि छोटेि– 'मैं' को समटा दो; िािना, िंकल्प, सिचार को िमाप्त कर दो; आत्मा का ध्यान करो और िीिनुमुि बनो।"

२०. बाहरी ििार पहले ि सिचार में है

प्रत्येक सिचार का अपना एक सचि है। मेल का अथग है-एक मानसिक कल्पना और कुछ बाह्य पदाथग का मेल।

बाहरी िंिार में हम िो भी देखते हैं, उिका एक अंग अन्दर मन में है। आाँख की पुतली इतनी छोटी–ी सिुतु है, आाँख का गोला भी बहत छोटा है, तो यह कै िम्भि है सक इतनी छोटी–ी िसुतु िे पिगत सितना बड़ा पदाथग ग्रहण हो िाता है और मन में बि िाता है? यह तो आियों का आियग है।

पिगत का सचि मन में पहले िे ही था। मन तो कपड़े के एक बड़े परदे के िमान है, सिि पर बाहर सदखने िाले हर पदाथग का सचि अंसकत हो िाता है।

२१. सिश्व:सिचार–ृसि

ध्यान िे देखें तो पता चलेगा सक यह िमूचा िंिार िसुतुतः मानि-मन की ही कृसत है, 'मनोमान्त्रं िगत्' । मन को शिु करना और सनयसमत करना ही िभी योगों ंका प्रमुख हेतु है। मन एक ररकाग के सिा कुछ नहीं, ंिो प्रत्येक िंिार को अपने में अंसकत कर लेता है और भािनाओं ंतथा सिचारों ंके रूप में सनरन्तर प्रकट करता रहता है। सिचार हमें सक्रया के सलए प्रेररत करता है। सक्रया मन पर नये और तिे िंस्कार िालती है।

योग इि सिष-चक्र को प्रारम्भ में की काट देता है। मन की सक्रयाओं ंको अपने ढंग िे एकदम रोक देता है। योग मन के मूल कायग को अथागत् सिचारों ंको रोकता है, सनयक्तन्त्रत करता है और िमाप्त कर देता है। ज्यों–ंही सिचार उन्नत हो िाता है, त्यों–ंही प्रज्ञा िाग उठती है और आत्मज्ञान का उदय होने लगता है।

सिश्व को पल-भर में बनाने या सबगाड़ने की क्षमता सिचार में है। मन अपने िंकल्प या सिचार के अनुरूप ृसि रच लेता है। मन ही इि िगत् का स्ा है-"मनोमिां िगत्; मनिः कक्तल्पतं िगत्।" मन का यह खेल है सक कल्प-काल को क्षण में बदल दे या क्षण को कल्प बना दे। सिि प्रकार स्वप्न अपने में दूिरा स्वप्न पैदा करता है, उिी प्रकार यह मन स्वयं अदृश्य हो कर भी दृश्य िगत् का सनमागण करता है।

२२. सिचार, सिश्व और कालातीत ित्य

इि िंिार–ृक्ष का मूल कारण मन ही है। इिकी अनन्त प्रशाखाएाँ हैं, अिंख्य फल और पि हैं। यसद हम सिचार को समटा िकें तो तुरन्त इि िंिार–ृक्ष को समटा िकते हैं। सिचारों ंको उनके उत्पन्न होते ही िमाप्त कर देना चासहए। सिचारों ंको िमाप्त कर देने िे मूल नि हो िायेगा। फलतिः िंिार–ृक्ष भी शीघ्र नि हो िायेगा।

इिके सलए सिशेष धैयग और िसहष्णुता की आिश्यकता है। िब िभी सिचार िमाप्त कर सदये िायेंगे, तब आप आनन्द–ागर में सनमग्न हो िायेंगे। उि क्तथथसत का िणगन नहीं ंहो िकता। िह प्रत्येक व्यक्ति को अपने में ही अनुभि करने की िसुतु है।

लकड़ी के िल चुकने पर सिि प्रकार असग्न अपने मूल रूप में लीन हो िाती है, उिी प्रकार िब िंकल्प और सिचार िमाप्त हो िाते हैं, तब मन अपने मूल रूप आत्मा में लीन हो िाता है। उि िमय मनुष्य कैिल्य प्राप्त करता है, कालातीत ित्य का अनुभि करता है, परम स्वातन्त्र्य की क्तथथसत में पहाँच िाता है।

सद्वतीय अध्याय

सिचार-शक्ति : सिान्त और गसत-शक्ति

१. सिचार : भाग्य-सनमागता

यसद मन सनरन्तर सकिी एक ही सिचारिरणी पर क्तथथर रहता है, तो उिकी एक प्रीता बन िाती है सिि पर सिचार स्वतिः दौड़ने लगता है। यह िो सिचार का स्वभाि बन िाता है, मरणोपरान्त भी बना रहता है तथा

'अहंकार' िे िम्बक्तन्धत होने के कारण सिचार-क्षमता और सिचार प्रिृसत्त के रूप में पिाद्वती ऐसहक िीिन में अग्रनीत होता रहता है।

स्मरण रहे, प्रत्येक सिचार के िाथ उिका अपना एक मानि-सचि होता है। सकिी भौसतक िीिन-सिशेष में एिे सितने भी मानि-सचि बनते हैं, उनके कुल िार का व्यक्ति के मानसिक क्षेत्र में लेखा–िोखा सनकाला िाता रहता है। िही उिके दूिरे भौसतक िीिन की भूसमका तैयार करता है।

प्रत्येक नये िन्म के िाथ सिि प्रकार नये शरीर की रचना होती है, उिी प्रकार प्रत्येक नये िन्म में नया मन और नयी बुक्ति भी बनती है।

सिचार और भाग्य की िारी प्रसक्रयाओं ंका क्रसमक रूप िे िणगन करना िरल नहीं ंहै। प्रत्येक क्रम सद्वसिध पररणाम उत्पन्न करता है- एक व्यक्ति के सचत्त पर और दूिरा सिश्व पर। मनुष्य अपने कमों द्वारा दूिरों ंपर िो प्रभाि िालता है, उिी िे िह अपने भािी िीिन का िातािरण तैयार करता है।

प्रत्येक कमग का अपना एक पूिग-भाि होता है यहााँ िे कमग उत्पन्न होता है और उिका अपना एक भसिष्य होता है िो उि (कमग) िे उदय होता है। प्रत्येक सक्रया के पीछे एक इच्छा रहती है सििे िह सक्रया प्रेररत होती है और एक सिचार रहता है सििे िह िाकार होती है।

प्रत्येक सिचार कायग-कारण-भाि की अनन्त शृंखला की एक कड़ी होता है, प्रत्येक कायग दूिरे कायग का कारण बनता है और प्रत्येक कारण दूिरे कारण का कायग बनता है। इि अखण्ड शृंखला की प्रत्येक कड़ी तीन अियिों–इच्छा, सिचार और सक्रया की िंघटक है। इच्छा सिचार को उद्दीप्त करती है। सिचार सक्रया का रूप धारण करता है। सक्रया भाग्य का ताना-बाना बुनती है।

कोई मनुष्य यद्यसप इि िीिन में प्रत्यक्ष रूप िे कभी भी ठगी नहीं ंकरता; सकन्तु मन-ही-मन दूिरे की िस्तु का स्वाथगपूणग लोभ करता है, तो िही आगामी िन्म में उिके चोर बनने का कारण होता है। बैठे-बैठे सकिी िे द्वेष तथा प्रतीकार की भािना रखें, तो िही आगे चल कर हत्यारा बनने में बीि का कायग करती है।

इिके सिपरीत सनिःस्वाथग प्रेम का सचन्तन करने पर बड़ा दानी और िन्त बनता है। प्रत्येक करुणापूणग सिचार कोमल और दयालु प्रकृसत के सनमागण में िहायक होता है सििे मनुष्य प्रासणमाि का समि बनता है।

महसषग िसिि राम िे पुरुषाथग करने को कहते हैं। िह कहते हैं "भाग्य पर सनभगर मत रहो। इििे अकमगण्यता और आलस्य की िृक्ति होती है। सिचार की महान् शक्ति पर ध्यान दो। पुरुषाथग करो। िम्यक् सिचार द्वारा अपने सलए िद्भाग्य का सनमागण करो।"

प्रारि पूिग–िन्म का पुरुषाथग ही तो है। हम सक्रया का बीि बोते हैं और उिके फल-स्वरूप स्वभाि बनता है; सफर स्वभाि के बीि िे चाररत्र्य फलता है। हम चाररत्र्य-रूपी बीि बो कर भाग्य-रूपी फल प्राप्त करते हैं।

मनुष्य अपने भाग्य का स्वयं सनमागता है। हम अपनी सिचार-शक्ति के द्वारा अपना भाग्य सनमागण करते हैं। भाग्य को हम चाहें तो समटा िकते हैं। िभी क्षमताएाँ, िारी शक्तियााँ और िारे िामथ्यग हमारे अन्दर पड़े हैं। उन्हें प्रकट करें तो महान् बन िायें, मुि हो िायें।

२. सिचार हमें आकार देता है

हमारी मुखाकृसत ग्रामोफोन के ररकािग की तरह है। अन्दर हम िो कुछ भी सिचार करते हैं, िह तत्काल उि पर प्रसतसबक्तम्बत हो िाता है।

प्रत्येक अिद् सिचार एक िूई या छेनी की तरह हमारी मुखाकृसत पर हमारे सिचारों ंको अंसकत कर देता है। मन में ईष्याग, द्वेष, क्रोध, िािना, प्रसतसहंिा आसद दुभागिनाओं ंके कारण ही हमारे मुख पर व्रण आसद के सचह्न होते हैं।

मुख पर के सचह्नों ंको देखते ही पहचान िकते हैं सक आपकी मनिःक्तथथसत क्या है। तुरन्त आपके मनोरोग का सनदान कर िकते हैं।

िी िोचता है सक अपने मन के भािों ंको िह सछपा िकता है, यह उिका केिल भ्रम है। उिकी क्तथथसत सबलकुल उि शुतुरमुगग (ostrich) की तरह है, िो सशकारी िब पीछा करता है, तब िह रेत में अपना सशर सछपा लेता है और िोचता है सक अब मुझे कोई नहीं ंदेख रहा है।
मुख मन का दपगण है। चेहरा मन का िााँचा है। प्रत्येक सिचार मुख पर अपनी छाप छोड़ िाता है। सदव्य सिचार मुख को उज्ज्वल बनाता है। दुि सिचार मुख पर कासलमा पोत देता है। सनरन्तर सदव्य सिचार करते रहने िे मुख की कात्क्तन्त एिं तेि सनखरता िाता है।

सनरन्तर अिद् सिचार करते रहने िे मुख पर कुक्तत्सत सचह्न गहरे होते िाते हैं िैिे कुएाँ िे पानी खीचंते िमय यसद घड़ा कुएाँ के सकनारे िे बराबर टकराता रहे, तो िह (सकनारा) सदन-प्रसत-सदन दबता ही िाता है। मुख के भाि सनसित ही अन्तिःक्तथथसत का, मनोगत भािों ंका प्रत्यक्ष सिज्ञापन करने िाले होते हैं।

मुख उि सिज्ञापन-पट्ट के िमान है सिि पर मन के भीतर की िारी बातों ंका सिज्ञापन हो िाता है। हमारे सिचार, सिकार, िािना, उद्वेग आसद के उि (मुख) पर स्पि सचह्न अंसकत होते रहते हैं।

हम अपने मनोभािों ंको कदासचत् ही अपने मुख पर सछपा पाते हैं। भले ही हम मान लें सक हमने अपने सिचारों ंको गुप्त रख सलया है, लेसकन यह हमारी भूल है। कामना, िािना, लोभ, मत्सर, क्रोध, द्वेष आसद िभी िृसत्तयााँ हमारे मुख पर तत्काल गहरा प्रभाि िालती हैं।

मुखाकृसत एक शक्तििान् असभलेखक तथा िंिेदनशील पंिीयक यन्त्रकलाप है िो हमारे मनिोगत िभी सिचारों ंको पंिीकृत तथा लेखबद्ध करती है।

मुखाकृसत पररमासिगत दपगण है सििमें हर िमय मन की िृसत्तयों ंऔर आशयों ंका प्रसतसबम्ब स्पि झलकता है।

३. सिचार का आकार और थथूल भाि

मन थथूल शरीर का िूक्ष्म रूप है। यह थथूल शरीर सिचारों ंकी बाह्य असभव्यक्ति है; अतिः िब मन कलुसषत होता है, तब शरीर भी कलुसषत हो िाता है।

िसि व्यक्ति की आकृसत कूरूर सदखायी देती हो, िह िामान्यतया दिूरों ंके प्रसत पे्रम एिं करुणा िाग्रत नहीं ंकर िकता। उिी प्रकार िसिका मन कठोर होगा, िह औरों ंमें भी पे्रम और करुणा िाग्रत नहीं ंकर िकेगा।

मन बड़ी कुशलतापिूगक अपनी सिसभन्न अिथथाओं ंको मुख पर प्रसतसबक्तम्बत कर देता है, िसिे बुक्तिमान् व्यक्ति बड़ी िरलता िे पढ़ अथागत् िमझ िकता है।

शरीर मन का अनुगामी है। यसद मन ऊँचाई िे नीचे सगरने का सिचार करता है, तो शरीर अपने को उिके सलए तुरन्त तैयार कर लेता है और बाह्य लक्षण प्रकट हो िाते हैं। भय, उद्वेग, शोक, प्रिन्नता, आह्लाद, क्रोध—भी मुख पर सभन्न-सभन्न भाि उत्पन्न करते हैं।

४. तुम्हारे नेि तुम्हारे सिचारों ंको प्रकट कर देते हैं

नेि आत्मा के िातायन माने िाते हैं, िो आपके मन की दशा एिं क्तथथसत बता देते हैं। सिश्वािघात, दिुःख, सनराशा, द्वेष, प्रिन्नता, शाक्तन्त, िमाधान, स्वास्थ्य, शक्ति, िौन्दयग आसद िे िम्बक्तन्धत िमाचार और सिचार प्रिाररत करने के सलए नेि मानो दूरभाष यन्त्र हैं।

यसद आपमें दिूरों ंके नेिों ंको िमझने का गुण है तो आप दिूरे के हृद्गत भािों ंको तुरन्त िान िायेंगे। यसद आप सकिी मनुष्य के मुख-लक्षण, िंलाप तथा व्यिहार पर ध्यान दें तो आप उिके प्रमुख अथिा प्रभािशाली सिचार को िान िकते हैं। इिमें संकंसचत् चतुरता, िाहि, अभ्याि, बुक्ति और अनुभि की आिश्यकता है।

५. कुक्तत्सत सिचार सिष के िमान है

सचन्ता तथा भय के सिचार हमारे सलए बड़े भयानक होते हैं। िे िीिन के मूल-स्रोत को ही िे िुखा देते हैं, सिषाि कर देते हैं, िे िीिन को िााँिािोल कर देते हैं, कायगदक्षता, प्राणित्ता और तेिक्तस्वता को समटा देते हैं।

इिके सिपरीत प्रिन्नता, िुख, िन्तोष तथा िाहि के सिचार मनुष्य को स्वथथ बनाते हैं, िरल और िौम्य बना कर उत्तेसित करने के थथान में शाक्तन्त और िमाधान प्रदान करते हैं, कायगक्षमता की अत्यसधक िृक्ति करते तथा मनोबल को बहगुसणत बनाते हैं।

िदा प्रिन्न रहें, हाँिते रहें, मुस्कराते रहें।

६. मानसिक तथा शारीररक िन्तुलन

सिचारों ंका प्रभाि शरीर पर असनिायग रूप िे पड़ता है। मन में यसद दिुःख है, तो शरीर दुबगल होता है। उलटे शरीर का भी प्रभाि मन पर पड़ता है। शरीर स्वथथ रहा तो मन स्वथथ रहता है। शरीर रोगी हआ तो मन भी रोगी होता है। शरीर यसद हृि-पुि है तो मन भी हृि-पुि होता है।

सदमाग िब भयंकर उद्वेग िे असभभूत हो िाता है तब िि मक्तस्तष्क के कोष क्षत-सिक्षत हो िाते हैं, रि में सिषमय रािायसनक पररितगन होने लगते हैं, व्यक्ति को आघात लगते तथा सिषाद उत्पन्न होता है एिं

उिकै िठर-रि, सपत्त तथा अन्य पाचक रिें ंका उद्दिगन अिरुि हो िाता है। मनुष्य की िारी शक्ति तथा ािमिथ्यग िब बह िाते हैं, िह अिमय में ही िराग्रस्त हो िाता है और उिकी आयु क्षीण हो िाती है।

आप देखें, िब भी क्रोध आता है तब मन सिसक्षप्त हो उठता है। इिी प्रकार िब भी मन सिकुषिु होता है तब शरीर भी सिकुषिु हो िाता है। िमूचा नाड़ीि-ंथथान ही कुषिु हो िाता है। आप दुबगल हो िाते हैं।

इिसलए क्रोध को प्ेरेम िे िीतो। क्रोध इतनी प्रबल शक्ति है सक िामान्य व्यिाहाररक बुक्ति िे उिे सनयक्तन्त्रत करना िम्भि नहीं ंहै। उिकै सनयन्त्रण के सलए शुि, िाक्तत्त्वक बुक्ति या िसिैक-सिचार आिश्यक है।

७. सिचार की सिधायक शक्तियााँ

सिश्व का सिधाता सिचार है। सिचार ही पदाथों को अक्तस्तत् प्रदान करता है। सिचार ही इच्छाओं ंको बढ़ाता और ििाना को प्ेरेरत करता है। इिीसलए िब मनुष्य इच्छाओं ंऔर ििानाओं ंको समटा देने का सिरोधी सिचार करने लगता है तो िह इच्छा और ििाना की पूसतग के प्रूग-कक्तल्पत सिचार को सनष्फल बना देता है। इिसलए यसद कभी सकिी इच्छा और आकांक्षा या ििाना को िश में करना हो तो उिकै सिपरीत सिचार हमें िहायक हो िकते हैं।

सकिी व्यक्ति को आप अपना िच्चा समि मान कर सिचार कीसिए, तो एिा लगेगा सक िह सबलकुल ठीक है। उिी को आप अपना शुि मान कर सिचार कीसिए, तो मन आपको यही प्रमासणत करेगा सक िह िास्ति में आपका शुि है।

इिसलए िो मनुष्य मन की गसत-सिसध को ठीक िे िानता है और अभ्यािपूिगक उिको अपने अधीन रखता है, िही िुखी है।

८. िमान सिचारों ंका परस्पर आकषगण

सिचारि–गत् में भी यह महान् िसिान्त लागू होता है सक 'दो िमान िसुतुएाँ परस्पर आकसषगत होती हैं।' सिन दो व्यक्तियों ंके सिचार िमान हों,ं िे एक-दूिरे की ओर आकसषगत होते हैं; इिीसलए लोग प्रायिः कहा करते हैं सक 'दोस्तों ंको देख कर व्यक्ति को िमझा िा िकता है।'

ािक्टर की ओर िाक्टर क्तखंचता है। कसि का आकषगण कसि की ओर होता है। गायक गायक िे प्ेरेम करता है। दाशगसनक दाशगसनक को चाहता है। दुिगन दुिगन िे प्यार करता है। मन में खींचं लेने की शक्ति है।

आपके सिचारों ंऔर भािनाओं ंिे मेल खाने िाले लोगों ंकी व्यि अथिा अव्यि प्राण-शक्ति, सिचार-शक्ति, प्रभाि-शक्ति तथा पररक्तथथसतयों ंिे आप सनरन्तर आकसषगत होते रहते हैं।

हम िानते हों ंया नहीं ंिानते हों,ं परन्तु ििीन-भर यह ििागभौम िसिान्त काम करता रहता है सक सिचारि–गत् में िमान सिचार के लोग परस्पर आकृि हआ करते हैं।

आप अपने िाथ चाहे ििै सिचार ले कर चसलए, िब तक आप उिे दृढ़ता िे अपने पाि रखे रहेंगे, तब तक आप भूसम पर, िल में, चाहे िहााँ सकतना ही घूमते-सफरते रहें, कोई हिग नहीं,ं आप िाने-अनिाने उिअपने

प्रमुख सिचार के अनुकूल व्यक्तियों ंको अपनी ओर अनिरत खीचंते रहेंगे। सिचार आपकी सनिी िम्पसत्त है। यसद आप अपने सिचारों ंको अपनी रुसच के अनुकूल बना िकने की अपनी क्षमता को भली-भााँसत िमझ लें तो आप उनका सनयमन कर िकते हैं।

यह पूरी-पूरी आप ही के िश की बात है सक आप सकि प्रकार का सिचार सकया करें और उिके पररणाम स्वरूप सिश्व को अपनी ओर खीचंने की सकि प्रकार की शक्ति प्राप्त करें। यह कोई आिश्यक नहीं ंसक आप पररक्तथथसत के थपेड़े खाने िाले प्राणी ही बने रहें; लेसकन हााँ, शतग यह है सक आप िचमुच िाैि शक्तिशाली बनना चाहें।

९. सिचारों ंकी िंक्रामकता

मानसिक सक्रया ही िास्तसिक सक्रया है। सिचार ही यथाथग सक्रया है। िह एक प्रिैसगक शक्ति है। यह स्मरणीय बात है सक सिचार िंक्रामक होता है; बक्ति सकिी भी िंक्रामक रोग िे बढ़ कर िंक्रामक है।

आपका एक िंिेदनापूणग सिचार आपके िम्पकग में आने िाले व्यक्तियों ंके हृदय में भी िंिेदना के सिचार सनमागण करता है। यसिमें क्रीधमय सिचार है, िह अपने चतुसदगक् के लोगों ंमें क्रोध का ही स्पन्दन पैदा करता है। सिचार एक व्यक्ति के मक्तस्तष्क िे दूर क्तथथत दूिरे व्यक्तियों ंके मक्तस्तष्क में िंक्रमण करता है और िहााँ िा कर उनमें उत्िेिना पैदा करता है।

आपका एक प्रिन्नतापूणग सिचार दूिरों ंमें भी प्रिन्नता पैदा करता है। िब हम उल्लाि िे हाँिते, खेलते, फुदकते सशशुओं ंको देखते हैं तो हमारा मन भी प्रिन्नता और आनन्द िे भर िाता है।

हमारा िसद्वचार दूिरों ंमें भी िमान रूप िे िसद्वचार िगाता है। उन्नत और उदात्त सिचार भी इिी भााँसत स्वानुरूप सिचार पैदा करते हैं।

सकिी भले और ईमानदार व्यक्ति को सकिी चोर की िंगसत में रख दीसिए; कुछ िमय में िह भी चोरी करने लगेगा। सकिी िदाचारशील व्यक्ति को सकिी शराबी के िाथ रख दीसिए; िह भी पीने लग िायेगा। सिचार बड़ा िंक्रामक होता है।

१०. मनोिैज्ञासनक सिद्धान्त का प्रयोग

सचत्त को िदा तरुण बनाये रखो। यह न िोचो- 'मैं बूढ़ा हो गया।' यह िोचना सक मैं बूढ़ा हो गया, बड़ी बुरी आदत है। ऐिा सिचार मत करना। िाठ िषग के हो िाओ तो िमझना सक िोलह िषग के ही हो। िैिा िोचोगे िैिे ही बनोगे। यह एक महान् मनोिैज्ञासनक सिद्धान्त है।

'यद् भािं तद् भिसत' - यह एक बड़ा ित्य है। िोचो- 'मैं बलिान् हाँ, तो बलिान् बन िाओगे। िोचो- 'मैं दुबगल हाँ', तो दुबगल बन िाओगे। िोचो - मैं मूखग हाँ', तो मूखग ही बनोगे और िोचो- 'मैं योगी हाँ' या 'ईश्वर हाँ', तो योगी और ईश्वर ही बनोगे।

एक सिचार ही है िो मनुष्य को आकार देता है, उिे ढालता है। मनुष्य िदा सिचारों ंके िगत् में िीता है। प्रत्येक मनुष्य का अपना-अपना सिचार–िगत् होता है।

कल्पना-शक्ति अियोगिनक काम करती है। सिचार में बहत बड़ी शक्ति है। िै पहले कहा ा चुका है, सिचार एक थथूल िव्य है। अिो का हमारा ितगमान िीन हमारे भूतकालीन सिचारों ंका पररणाम है और अिो के सिचारों ंके अनुरूप हमारा भसिष्य बनने िाला है। आपका सिचार यसद िही है तो आपकी िाणी िही होगी, आपकी कृसत िही होगी। िाणी और कृसत दोनों ंसबलकुल सिचार के ही अनुगामी हैं।

११. सिचार-िसिान्त को िमझो

प्रत्येक मनुष्य को इि बात की पूरी िानकारी कर लेनी चासहए सक सिचार के िसिान्त क्या हैं और िे कैिे काम करते हैं। तभी िह इि िंिार में िरल िुखी िीन यापन कर िकेगा और अपने ध्येय की सिसि में अनुकूल शक्तियों ंका पूणग उपयोग कर िकेगा।

सिचार-शक्ति के सनयमों ंऔर कायग-पिसतयों ंको िानने िे मनुष्य अपनी सिरोधी शक्तियों ंऔर प्रसतकूल धाराओं ंको कुक्तित कर िकता है। मछली ििे प्रकार प्रिाह के सिपरीत तैर लेती है, उिी प्रकार िह मनुष्य अपना िामंिस्य िँभाले हए और अपनी िुरक्षा के िुयोग्य प्रबन्ध के िाथ सिरोध और प्रसतकूल धाराओं ंके सिपरीत तैर िकता है।

अन्यथा िह िदा बन िायेगा, कई धाराओं ंमें थपेड़े खाते हए अिहाय हो कर इधर-उधर भटकता रह िायेगा। नदी में पड़े काष्ठफलक की भाँसत िह बहता चला िायेगा। उिके पाि पयागप्त िम्पसत्त हो और िारी िुख-िुसिधाएँ हों,ं तो भी िह िदा दुःखी और अिन्तुष्ट ही रहेगा।

लिपोत का कप्तान यसद िानता हो सक मागग कहाँ है, कैिा है, िमुि की अन्तधागराएँ सकि-सकि सदशा में बह रही हैं और उिके पाि यसद सदशा िूचक यन्त्र हो, तभी पोत को ठीक िे, िुगमतापूिगक चला िकता है, अन्यथा उिका पोत इधर-उधर भटक िायेगा और कहीं ंिा कर सकिी चट्टान िे या सहम-खण्ड िे टकरा कर चकनाचूर हो िायेगा। इिी प्रकार इि भििागर का नासिक भी यसद सिचार-शक्ति के सनयमों ंऔर िसिान्तों ंको ठीक िे िानता हो तो बड़ी िसहता िे िागर को पार करेगा और अपनी मंसिल पर सनिय ही पहँच िायेगा।

सिचार-शक्ति के सनयमों ंको िान लेने िे हम अपने चाररत्र्य का गठन यथेष्ट रूप िे कर िकते हैं। यह लोकोक्ति प्रचसलत है सक 'यद् भािं तद् भिसत', यह सिचार- सनयमों ंमें एक बहत प्रमुख सनयम है। िोच लीसिए सक आप पसिि हैं, आप पसिि बन िायेंगे। िोच लीसिए सक आप श्रेष्ठ हैं, आप श्रेष्ठ बन िायेंगे।

ित् स्वभाि की िाकार मूसतग बनो। िबका भला िोचो। िदा ित्कायग करो। िेिा करो। प्रेम करो। दान करो। दूिरों ंको प्रिन्न करो। दूिरों ंकी िेिा करने में अनुराग रखो; तब तुम िुख-िीन्दुख पाओगे, िारी पररक्तथथसत अनुकूल बन िायेगी, िुयोग प्राप्त होते िायेंगे तथा िातािरण िुखकर बनेगा।

यसद दूिरों ंको कष्ट दोगे, धोखा दोगे, ठगोगे, चुगली करोगे, अनबन पैदा करोगे, दूिरों ंका शोषण करोगे, अन्याय-मागग िे औरों ंकी िम्पसत्त हसथया लोगे, दूिरों ंको दुःख पहँचाने का कोई भी अित्कायग करोगे तो दुःख ही पाओगे, पररक्तथथसत प्रसतकूल बन िायेगी, दुयोग प्राप्त होते िायेंगे तथा िातािरण दुःखदायी बनेगा।

यह सिचार का सनयम है, प्रकृसत का सिान्त है। सि प्रकार ि सद्वचार ि चाररत्र्य शिु होता है और असद्वचार ि चाररत्र्य अशिु होता है, उी प्रकार ित्कायग ि पररक्तथथसत अनुकूल बनती है और अत्कायग ि प्रसतकूल ।

सैकी मनुष्य िदा ितकग रहेगा, िग रहेगा, िाधान रहेगा, अपने सिचारों ंका परीक्षण बराबर करता रहेगा, आत्मसनरीक्षण करता रहेगा।

हि िानता है सक उके मन के कारखाने में क्या हो रहा है, कौनी िृसत्त बन रही है, सकि िमय, कौन-ा गुण ढल रहा है। िह अपने मन के कारखाने के द्वार पर सकिी दिु या पाप-सिचार को कभी फटकने नहीं ंदेगा। अंकुररत होते ही ि िह तोड़ फेंकेगा।

सैकी पुरुष अपने सिचारों ंके गुण-धमों के परीक्षण ि, आत्मसनरीक्षण ि और िसक्रय उदात्त सिचारों ंि अपने चाररत्र्य को असत-उतृकि बना लेता है, भाग्य को उन्नत कर लेता है। िह अपनी बातचीत में बड़ा ितकग रहता है, कम बोलता है और िब भी बोलता है, सप्रय और मधुर शब्द ही बोलता है। कभी ऐि कटु शब्द उच्चारण नहीं ं करता सि सकिी की भािनाओं ंको आघात पहाँचे।

हि धैयग, िसहषुणुता, दया और सिश्व-प्ेरम का सिकाि करता है, ित्य ही बोलने का प्रयत्न करता है। इि प्रकार अपनी िासगक्तन्द्रय पर सनयन्त्रण रखता है। िह नपे-तुले शब्द बोलता है, नपा-तुला सलखता है। इका प्रभाि लोगों ंके मानि पर बड़ा अनुकूल और गहरा पड़ता है।

कृसत, िाणी और सिचार तीनों ंमें िह असहंा और ब्रह्मचयग का पालन करता है, शौच और ाि का पालन करता है, िगदा सचत्त को िनुतुसलत रखने और प्रिन्न रखने का प्रयत्न करता है, शिु भाि रखता है तथा कासयक, िासचक और मानसिक तीनों ंतपों ंका आचरण करता है। अपनी कृसतयों ंका सनयमन करता है। िह कोई पाप नहीं ंिोच िकता, कोई दुषूकृत्य नहीं ंकर िकता।

हि िगदा पररक्तथथसतयों ंको अनुकूल बना लेने का प्रयत्न करता है और उके सलए अपने को तैयार रखता है। िो िुखन्तोष फैलाता है, िह िगदा अनुकूल पररक्तथथसत ही प्राप्त करेगा सि स्वयं िुखी और िन्तोषी रहेगा। िो दिूरों ंके मन को दिुःख देगा, िह अिश्य ही सिचार-सनयम के अनिुार ऐि प्रसतकूल पररक्तथथसत सनमागण करेगा सि स्वयं भी दिुःखी और परेशान रहेगा; इसिलए मनुष्य अपनी ही सिचार-पिसत के कारण अपना स्वभाि और अपनी पररक्तथथसत स्वयं बनाने िाला होता है।

सिद्वचारों ंके बल पर दिुःस्वभाि को ित्स्वभाि में रूपान्तररत सकया िा िकता है और ितूकृसतयों ंके बल पर प्रसतकूल पररक्तथथसत को अनुकूल बनाया िा िकता है।

१२. उच्च सिचारों ंके सनयम

ैा िोचोगे, िैा बनोगे। आपके सिचार िै होंगें, िैा आपका िीन होगा। अपने सिचारों ंको उन्नत बनाओ। उन्नत सिचारों ंि उन्नत कायग सनष्पन्न होते हैं।

केिल िांिाररक सिषयों ंका सचन्तन करना दिुःखमय है। िह सिचार-भाि ही बन्धनकारक होता है। शिु सिचार सिद्युत्-शक्ति ि भी असधक शक्तिशाली शक्ति है।

ीि मन ऐक्तन्द्रय सिषयों ंि आकृि होता है, िह बन्धन का कारण बनता है और िो उनिे असलप्त रहता है, हि मुक्ति का कारण बनता है। मन लुटेरा है। इि लुटेरे मन का ही अन्त करो। ीिइि तुम िदा िुखी और प्रिन्न रहोगे। मन को िीतने के इि प्रयत्न में अपनी िारी शक्ति लगा दो। यही िच्चा पुरुषाथग है।

अहन्ता-नाश सचत्त की शुक्ति तथा िंसूकृसत का एक िाधन है। मन आहार के अनुरूप बनता है। आहार के ूक्ष्मि तत्त्वों ंि मन बनता है। आहार का अथग केिल िह भोिन ही नहीं ंहै ीिि हम खाते हैं, बक्ति िह िब है िो हम अपनी िमस्त इक्तन्द्रयों ंि ग्रहण करते हैं।

भगिान् के ििगि दशगन करने की कला िीक्तखए। यही नेिों ंका िास्तसिक आहार है। सिचार की शुिता आहार की शुिता पर सनभगर करती है। आप उदात्त सदव्य सिचारों ंको प्रश्रय दे कर िम्यक् दशगन, िम्यक् श्रिण, म्यिक् आस्वादन तथा िम्यक् सचन्तन कर िकते हैं।

लाल या हरा उपनेि (चश्मा) लगा कर सकिी िसुतु को देखें, तो िह िसुतु लाल या हरी सदखायी देगी। इिीि प्रकार हमारी ििानाएँ मनोदपगण के द्वारा सिषयों ंको अपना रंग देती हैं। िभी मनोसिचार सिनाशी हैं, पररितगनशील हैं; अतः दुिःख और िन्ताप ही देने िाले हैं।

सिचार मिा िे मुि हो िाओ। पूिागग्रहों ंऔर धारणाओं ंकी गुलामी को तोड़ दो, िो बुक्ति को कुक्तित करते और सिचारों ंको सनसेि्ति बनाते हैं। अमर आत्मा का सचन्तन करो। यह प्रत्यक्ष और मौसलक सचन्तन की ठीक पिसत है। सिचारों ंके शुि होते ही आत्मा स्वयं प्रकट होने लगती है। िब मन कामना िे ििगथा मुि और शान्त होता है, िब उिमें कोई आकांक्षा, कोई इच्छा या कोई सिचार नहीं ंरहता, सकिी प्रकार का दबाि, आशा और अपेक्षा नहीं ंरहती, तब परमात्मा सिभासित होने लगता है। तब आनन्द का अनुभि होगा। िन्तों ंके चरण-सचह्नों ंपर चलो, उनकाि्ा िीिन सियो। यह सिचारि्य का एकमाि उपाय है, मनोिय का एकमाि िाधन है, सनम्न प्रकृसत पर सििय का एक िम्बल है। िब तक मन को िीत नहीं ंलोगे, तब तक थथायी और सनसित सििय अिम्भि है।

१३. सिचार : एक प्रत्याघाती अस्त्र

अपने सिचारों ंके प्रसत ििािधान रहो। अपने मन िे िो कुछ भी आप बाहर भेिते हैं, िही लौट कर आने िाला है। िो भी िोचते हैं, िही प्रत्याघाती अस्त्र है।

सकिी िे घृणा करोगे, तो घृणा ही आपके पाि लौट आयेगी। औरों ंि प्ेरम करोगे, तो प्ेरम ही िापि आपको समलेगा।

कोई भी दुि सिचार मनुष्य को सिधा आघात पहाँचाता है: पहला, सिचार करने िाले पर आघात आता है; क्योंसंक उिके मानि को दूसषत करता है; दूिरा, उि पर आघात करता है ििेि उि सिचार का सशकार या सिषय बनाया िाता है और तीिरा, िमस्त मानिि्ासत पर आघात करता है; क्योंसंक ििि सिश्व-व्यापी िो मानि-क्ेषि है हिी कलुसषत होता है।

प्रत्ेयेक दुि सिचार एक तलिार के िमान िामने िाले पर अिर करता है। यसद आपने सकिी के प्रसत द्ेवेषयुि सिचार सकया तो िास्ति में आपने उिकी हत्या ही की। सफर आप भी आत्महत्या करते हैं; क्योंसंक िही सिचार लौट कर िापि आप पर ही आ पड़ता है।

कुसिचारों ंि असधकृत मन सबलकुल लौह चुम्बक के िमान दूिरों ंि िै सिचारों ंको आकसषगत कर लेता है और इि तरह िे मूलभूत दोष या पाप को तीव्र बनाता है।

ी कुसिचार मानिि-ातािरण में फैलाया िाता है, िह ग्रहणशील मन को सिषिा करता है। दुि सिचार िे असभभूत रहने का पररणाम यह होता है सक मन की अपकषगण-शक्ति क्रमशः कुक्तित हो िाती है और िह मन उि मनुष्य को तदनुरूप दुषूकृत्य करने के सलए बाध्य करता है।

१४. सिचार और िागर-तरंग

सिचार िागर की तरंगों ंके िमान हैं। िे अिख्य हैं। उनको िीतने का प्रयत्न करते िमय प्रारम्भ में सनराशा ही पल्ले पड़ती है। कुछ सिचार तो प्रशसमत हो िाते हैं; सकनुतु कुछ सिचार िेगिान् प्रिाह की तरह उमड़-घुमड़ कर बह सनकलते हैं। िो पुराने सिचार नीचे दबे पड़े हए थे, िे कुछ िमय के बाद पुनिः ऊपर आ िकते हैं और अपना िोर सदखा िकते हैं।

अभ्याि की सकिी भी क्तथथसत में सनराश न होना। अन्दर िे अिश्य ही आध्याक्तत्मक शक्ति प्राप्त होगी। अन्ततिः आपकी िीत सनसित है। अि आपको सिन कसठनाइयों ंका िामना करना पड़ रहा है, हमारे पूिग महायोसगयों ंको भी इन िब कसठनाइयों ंिे हो कर गुिरना पड़ा था।

मनोिृसत्तयों ंको सनयक्तन्त्रत करने की प्रसक्रया ििाध्य और लम्बी है। एक-आध सदन में ही िभी सिचारों ं को िमाप्त करना िम्भि नहीं ंहै। िब बाधाएँ आयें या कसठनाइयाँ उपक्तथथत हों ंतो बीच में ही अभ्याि छोड़ न देना, सिचार-नाशन का प्रयत्न बराबर िारी रखना।
आपका पहला काम यही होना चासहए सक आशाओं ंऔर आकांक्षाओं ंको घटाया िाये। पहले अपनी आशाएँ और आकांक्षाएँ कम करो, सफर सिचार अपने- आप कम होने लगेंगे। सफर धीरे-धीरे िभी सिचार आमूल नि सकये िा िकेंगे।

१५. िसद्विचारों ंका रंग और प्रभाि

भगिान् बुि ने कहा- "हम अपने सिचारों ंिे ही बने हैं।" सिचारों ंके ही कारण िन्म-िन्मान्तरों ंका चक्कर चलता है। हमें िदा अपने सिचारों ंको शुि करने का प्रयाि करना चासहए।

िब सकिी महात्मा के िासन्नध्य में हम िा कर बैठते हैं तो अन्यादृश शाक्तन्त का अनुभि करते हैं; सकनुतु िब सकिी स्वाथी और दुिगन की िंगसत में बैठते हैं तो हमें अशाक्तन्त प्रतीत होती है। इिका कारण यही है सक एक महात्मा के प्रभामण्डल िे शाक्तन्त और िमाधान के स्पन्दन सनसूसृत होते हैं िब सक स्वाथी व्यक्ति िे स्वाथगमय दुि सिचारों ंका सनस्सरण होता है।

सिचारों ंका दूिरा पररणाम यह है सक उनका एक सनसित आकार बनता है। सिचार के गुण-धमग पर उि िैचाररक आकार का रंग और स्वच्छता सनभगर है। सिचार-स्वरूप एक िीिन-तत्त्व है और उिमें सिचारकताग के आशयों ंके सनष्पादन की बहत बलिती प्रिृसत्त होती है।

सिचार का नीला स्वरूप भक्ति का द्योतक है। अहं-शून्यता के सिचार का स्वरूप असत-मनोहर पाणु्डुर आकाश-नील होता है सिसके चारों ंओर शुभ्र प्रकाश चमकता रहता है। स्वाथग, अहंकार और क्रोधमय सिचारों ंका
स्वरूप क्रमशिः धूिर बचु्नु, नारंग और रि िणग होता है।

हमारे चारों ंओर िदा ये सिचार-रूप सघरे रहते हैं और हमारा मन उनिे बहत ही प्रभासित होता रहता है। सििे हम अपना सिचार कहते हैं, िसुतुतिः उिका चौथाई भी हमारा नहीं ंहोता है, यह िब ितिरण िे िंसचत सकया हआ होता है। प्रायिः िे असधकतर दुि सिचार होते हैं; इसिलए िदा मन-ही-मन हमें भगिान् का नाम लेते रहना चासहए। िह उन सिचारों ंके दुष्प्रभिा िे हमारी रक्षा करेगा।

१६. िमुन्नत सचत्त का प्रभामण्डल और गसत-शक्ति

सिनकी सचत्त-शक्ति सिशेष रूप िे प्रबिु और िमुन्नत होती है, उनिे हम अत्यन्त तिेस्वी प्रभामण्डल अनुभि करते हैं।

मिुन्नत सचत्त का प्रत्यक्ष प्रभिा िो अनुन्नत सचत्त पर पड़ता है, िह सिशेष ध्यान देने योग्य है। पहाँचे हए महापुरुष के िासन्नध्य में प्राप्त होने िाले उिअनुभि का कोई दृिान्त दे कर िणगन करना िम्भि नहीं ंहै।

महापुरुष अपने मुाँह िे एक शब्द भले ही न बोले, सफर भी उिके पिा बैठने मिा िे हमारे मन पर प्रभिा पड़ता है, सििे हम सिलक्षण चेतना स्पि अनुभि कर िकते हैं।

मानसिक अथिा मानि-तिे मन के द्वारा प्रसुतुत होता है। तिे िह शुभ्रता या प्रभामण्डल है िो मानि-तत्त्व िे सनसूसृत होता है। सिन्होंनें अपने सचत्त का पररपूणग सिकिा िाध सलया है, उनमें िह तिे हम अत्यसधक देदीप्यमान देख िकते हैं। उिमें तीव्र गसत िे िंचार करने की अद्भुत शक्ति होती है और सिन लोगों ंको उिके प्रभिा में आने का िद्भाग्य प्राप्त है, उन पर कल्याणकारी प्रभिा िालने की भी िामथ्यग है, भले ही िे सकतनी भी दूर हों ंऔर सकतनी ही िंख्या में हों।ं यह ध्यान में रखने की बात है सक आध्यात्त्मक तिे चैतसिक, प्रासणक अथिा मानसिक तिे िे कहीं ंअसधक शक्तिशाली होता है।

१७. सिचारों ंऔर िृसत्तयों ंकी गसत-शक्ति

िो उिदा और मन्द िृसत्त के लोग हैं, िे अपने ही ििै उिदा और मन्द िृसत्त िाली िसुतुओं ंऔर सिचारों ंको दूिरों ंिे तथा थथूल ईथर में िंसचत आकाशीय रेकिािाँ िे आकसषगत करते रहते हैं।

िो मनुष्य आशा, सिश्वािा और प्रिन्नता िे भरे होते हैं, िे दूिरों ंके इन्हीं ंगुणों ंको आकसषगत करते हैं। एिे लोग ििगदा अपने प्रयिा में िफल हआ करते हैं।

सनराशा, क्रोध, द्वेष आसद हीन िृसत्त िाले लोग सनसित रूप िे दूिरों ंका अकल्याण करते हैं। उनकी दुि िृत्तियों ंकी छूत औरों ंको भी लगती है और उनकी िृसत्तयााँ भी दूसषत हो िाती हैं। ये लोग दण्डनीय हैं। सिचार-गित् में इनिे बड़ी हासन होती है।

मिाधान और प्रिन्न िृसत्त िाले मनुष्य िमिा के सलए िरदान-स्वरूप हैं। िे औरों ंमें भी प्रिन्नता फैलाते हैं।

ीि सिकी ि ुन्दर यिुती के कपोलों ंपर या नाक पर एक-आध भद्दा घिा हो िाये तो िह िमिा में अपना चेहरा ढक कर ही सनकला करती है और िमिा के अन्य लोगों ंि े समलना-िुलना नहीं ंचाहती है। इिी प्रकार आप भी, िब आपके अन्दर उदिाी, द्वेष या मात्सयग-ीि ी, दुिगसत्त िगी हई हो, तब समिों ंऔर िमिा के बीच िाना छोड़ दीसिए; क्योंसंक आपकी इन िृसत्तयों ंका प्रभिा दूिरों ंपर पड़ेगा। आप िमिा के सलए असभशाप सिि होंगें।

१८. व्यापक िाातिरण ि े सिचार-शक्ति

सिचार मनुष्य के मक्तस्तष्क ि े बाहर सनकल कर उभ्रमण करते रहते हैं। भला हो या बुरा, िब सिचार मन ि बाहर सनकलता है, तब मनोभूसम में स्पन्दन सनमागण करता है।

ि दूिरों ंके मक्तस्तष्क में भी प्रिेश करते हैं। सहमालय की कन्दरा में बैठा हआ एक योगी अपने शक्तिशाली सिचारों ंको अमरीका के कोने तक प्रिाररत करता रहता है। िो व्यक्ति कन्दरा में बैठ कर अपना सचत्त शुि करता है और व्यापक रूप ि े सिश्व की िेिा करता है, उिि िो िसद्विचारों ंका प्रिाह आता है िह उि ग्रहण करना चाहने िालों ंके हृदय में प्रिेश करता रहता है, उि कोई रोक नहीं ंिकता।

सिि प्रकार िूयग की सकरणें धरती पर बूंद-बूंद पानी को भाप के रूप में बदलती रहती हैं और िह िारी भाप आकाश में पुंिीभूत हो कर मेघ का रूप धारण करती है; उिी प्रकार आप एकान्त में बैठ कर िो िसद्विचार की तरंगें उत्पन्न करते हैं, िह आकाश में एकसित होती रहती हैं। और भी िो-िो लोग इिी तरह िसद्विचार प्रिाररत करते हैं, िबके िभी िसद्विचार आकाश में एकसित होते रहते हैं और िमय पर ि े अिांछनीय सिचारों ंका दमन करने के सलए अतुल शक्ति के िाथ नीचे उतर आते हैं।

तृतीय अध्याय

सिचार-शक्ति का मूल्य और उपयोग

१. सिचार-स्पन्दन िे परर्ीि-ा

च्चिा िंन्यिी या योगी अपने सिचार-स्पन्दन के बल पर कुछ भी कर िकता है। उिसकी िंथथा का अध्यक्ष या सकिी िामासिक अथिा रिनैसतक आन्दोलन का नेता बनने की आिश्यकता नहीं ंहै। यह तो नािमझी और बचकाना है।

भारत के लोगों ंपर आिकल पािात्यों ंका प्रभाि छाया हआ है, उनकी समशनरी भािनाओं ंिे ये प्रभासित हो चले हैं और इिसलए कहने लगे हैं सक िंन्यासियों ंको बाहर सनकलना चासहए, िामासिक और रिनैसतक कामों ं में भाग लेना चासहए आसद-आसद; परन्तु यह बहत ही दुःखद भूल है।

ििंिार का उपकार करने तथा लोक-मानि का उत्थान करने और सशक्षा देने के सलए िंन्यासियों ंको भिमंच पर िाने की कोई आिश्यकता नहीं ंहै।

कई िंन्यिी एिे हैं िो अपने सनि के उदाहरण िे िंिार को सशक्षा देते हैं। उनका अपना िीिन ही उनकी सशक्षा और उपदेशों ंका मूतग रूप होता है। उनका मात्र एक दृसिपात िहस्रों ंव्यक्तियों ंके मानि का उत्थान करता है।

एक िंन्यिी दूिरों ंके सलए ईश्वर-िाक्षात्कार का िीता-िागता आश्वािन है। पािन यासियों ंके दशगन मात्र िे िहस्रों लोग स्फूसतग और प्रेरणा प्राप्त करते हैं।

िंन्यिी के सिचार-स्पन्दनों ंको कोई अिरुद्ध नहीं ंकर िकता। उनके परररशुद्ध तथा प्रबल सिचार-स्पन्दन बहत दूर तक िंचार करते, िंिार को पािन करते और िहस्रों ंलोगों ंके सचत्त में प्रिेश करते हैं। इिमें िंशय नहीं ं है।

२. िाक्टर िुझाि दे कर उपचार कर िकते हैं

िाक्टरों ंको िुझाि देने की सिद्या में पारंगत होना आिश्यक है। सिद्वान्, िहानुभूसतपूणग िाक्टर बहत दुलगभ हैं। िो िाक्टर िुझाि देने की सिद्या नहीं ंिानते, िे लाभ पहाँचाने की अपेक्षा हासन ही असधक करते हैं। िे रोसगयों ंको अनािश्यक भय सदखा कर कभी-कभी उन्हें मार भी देते हैं।

सकिी को िाधारण-िी खााँिी आने लगी तो िे भले आदमी कह देंगे सक तुम्हें तो यक्ष्मा (टी.बी.) हो गया है; तुम्हें भुिाली, सियना या क्स्वट्िरलैण्ड िाना पड़ेगा; बहत-िी िूइयााँ (इंिेक्शन) लेनी होंगी आसद। बेचारा रोगी घबड़ा िाता है। िस्तुतः िहााँ यक्ष्मा-िी कोई बात नहीं ंहै। रोग अत्यन्त िाधारण है। ठण्ढ लगने िे िरा खााँिने लगा है। िास्ति में तो िाक्टर के हासनकर िुझाि िे भय और सचन्ताग्रस्त होने के कारण ही उिे यक्ष्मा रोग लग िाता है।

ाक्टिर को तो कहना चासहए था सक 'अरे, यह तो कुछ नहीं ंहै। मामूली ठण्ढ लगी है। कल तक अचे्छे हो ाओगे। रेचक औषसध ले लो और नीलसगरर का का तेल छाती पर मल लो। भोिन िुधार लो। यसद एक सदन उपिाि कर लो तो और अच्छा है।' ऐिा िाक्टर भगिान् के िमान होता है, िन्दनीय होता है।
इि पर कोई िाक्टर कह िकता है- "यसद मैं ऐिा करने लगूँ तो मेरा धन्धा कैिे चलेगा? िंिार में कैिे सनिागह होगा?" यह भूल है। ित्य की िदा सिसय होती है। यसद आप दयािान् होगे और िहानुभूसत सदखाओगे, तो लोग आपके पाि दौड़े आयेंगे। आपका धन्धा िोरों ंिे चल सनकलेगा।

िुझाि में ही उपचार है। यह औषसध-रसहत उपचार है। यह िुझािोपचार है। अचे्छे और प्रभािकारी िुझाि िे कोई भी रोग दूर सकया िा िकता है। इि सिज्ञान को आपको िीखना चासहए और इिका उपयोग भी करना चासहए। िभी िाक्टरों ंको, चाहे िे होसमयोपैथी के हों ंया एलोपैथी के, आयुिेद के हों ंया यूनानी के, यह सिद्या िीख लेनी चासहए। िे अपनी उपचार पिसत के िाथ इिे समला िकते हैं। इिके कारण उनका काम सनरन्तर बढ़ता िायेगा, उन्नसत करता िायेगा।

३. योसगयों ंकी सिचारिं–क्रमण की उपदेश-पिसत

िो योगी िो िभामंचों ंपर िा कर िनता का सितना कल्याण–िाधन करते हैं, उििे कहीं ंअसधक कल्याण िे अज्ञात िचे्चे योगी करते हैं िो एकान्त में रह कर अपनी आध्यात्त्मक और तैिस्वी सिचार-तंरगों ंऔर तेि को प्रिाररत करते हैं। िभाएँ करते सफरने िाले और िभामंच पर िे उपदेश देने िाले योगी िस्तुतः सद्वतीय श्रेणी के लोग हैं सिन्हें न तो अपने अन्दर सनसहत अलौसकक शक्तियों ंऔर तेि का ज्ञान है और न उनका िे कभी उपयोग ही करते हैं।

बड़े-बड़े िंि पुरुष और महात्मा लोग अपनी सिचारिं–चरण-शक्ति के द्वारा िंिार के कोने-कोने तक योग्य व्यक्तियों ंतक अपना िन्देश पहाँचाते हैं। िन्देशिाहन के िो अलौसकक िाधन हमारी दृसि में अत्यन्त दुलगभ और अिाधारण हैं, िे योसगयों ंके सलए बहत ही िुलभ और िाधारण हैं।

४. सिचार का औरों ंपर प्रभाि

सकिी प्रकार की श्रव्य िाणी के सबना ही आप दूिरों ंपर अपना प्रभाि िाल िकते हैं। इिके सलए किल्पपूिगक सिचार पर ध्यान केत्न्द्रत करने की आिश्यकता है। इिे टेलीपैथी (Telepathy) (सिचारिं–चरण-शक्ति) कहते हैं।

टेलीपैथी के अभ्याि की एक सिसध यहााँ दे रहा हाँ। दूर देश में रहने िाले अपने सकिी समि या बनुधु के सिषय में िोसचए। अपने मनिःपटल पर उिके चेहरे का स्पि सचि अंसकत कीसिए। यसद आपके पाि उिका कोई सचि हो, फोटो हो, तो उिके िाथ बात कीसिए। श्रव्य शब्दों ंमें बोसलए। िब िोने िाइए, तब पूणग एकाग्रता िे उि सचि के सिषय में िोसचए। अगले सदन या सनकट भसिष्य में ही उिका पि आपके पाि पहाँच िायेगा। िह आपको आकांसक्षत पि सलखेगा। यह परीक्षा कर देत्खए। िन्देह मत कीसिए। इिे देख कर आपको आियग होगा।

टेलीपैथी का शास्त्र िीख लेने पर िीिन में िफलता ही िफलता है और इि सिद्या में सिश्वाि िुदृढ़ हो िाता है। प्रायिः ऐिा होता है सक आप कुछ सलख रहे हैं अथिा कोई िमाचार-पि या कुछ पढ़ रहे हैं तो तुरन्त

आपके मन में सकिी की बात याद आ िाती है, सकिी घसनि समि या बनुधु के सिषय में आप िोचने लग िाते हैं। इिका कारण यही है सक उिने आपके सिषय में गम्भीरता िे िोचा है, अपना िन्देश आपके पिा भेिा है।

सिचार-तरंगें प्रकाश और सिद्युत् िे भी तेि गसत िे दौड़ती हैं। इि तरह िे उन िन्देशों ंको हमारा अिचेतन मन ग्रहण कर लेता है और चेतन मन तक पहाँचा देता है।

५. सिचार-शक्ति के सिसिध उपयोग

सिचार-शक्ति का शास्त्र बड़ा रोचक है, बड़ा िूक्ष्म है। भौसतक िृसि की तुलना में यह सिचार-िृसि असधक िास्तसिक है।

सिचार की शक्ति अत्यन्त महान् है। आपका प्रत्येक सिचार सकिी-न-सकिी रूप में आपके सलए अक्षरशः मूल्य रखता है। आपके शरीर का बल, आपका मनोबल, िीिन में आपकी िफलता, आपका आनन्द और आपकी िंगसत में दूिरों ंको प्राप्त होने िाला आनन्द-यह िब-कािब आपके सिचारों ंके स्वरूप और गुणों ंपर सनभगर है। सिचार-िंस्कार की सिसध आपको िान लेनी चासहए और अपनी सिचार-शक्ति का िंिधगन करना चासहए।

६. सिचार-शक्ति का मूल्य

यसद आप ठीक िे िान लें सक सिचार-स्पन्दन सकि प्रकार काम करता है, यसद आप िमझ लें सक सिचारों ं के सनयमन की पिसत क्या है, यसद आप िीख लें सक सिचारों ंको स्पि िुसनसित शक्तिशाली सिचार-तरंगों ंके रूप में दूरथथ व्यक्तियों ंतक कै पे्रसषत सकया िाता है, तो िहस्गुना असधक िफलता के िाथ सिचार-शक्ति का उपयोग आप कर िकेंगे। सिचार-शक्ति चमत्कारी है।

गलत सिचार बन्धनकारक है। यही सिचार मोक्षकारी है। अतः िही सिचार करो और मुक्ति प्राप्त करो। सचत्त-शक्ति को िान लो तथा अनुभि कर लो और अपने अन्दर सछपी हई रहस्यमयी शक्ति को उद्घासटत करो।

आँखें बन्द कर लो। धीरे-धीरे धारणा करो। दूर-दूर के पदाथों को देख िकोगे, दूर-दूर का शब्द िुन िकोगे। िंिार के ही नहीं ंिरंच दूिरे ग्रहों ंके भी सकिी भी भाग में अपना िन्देश भेि िकोगे। दूर बैठे िहस्ों ं मील दूर रहने िाले रोगी का उपचार कर िकोगे और दूर-दूर तक तत्क्षण पहाँच िाओगे।

सचत्त-शक्ति पर सिश्वाि करो। रुसच हो, अिधान हो, इच्छा हो, श्रिा हो और एकाग्रता हो तो िांसछत फल अिश्य समलेगा। स्मरण रहे सक यह सचत्त तो माया के द्वारा आत्मा िे ही उत्पन्न हआ है।

७. सिचार महान् कायगिाधक हैं

आप िहाँ हैं िहीं ंिे अपने समि के िंकट के िमय अपने िान्त्िनादायक सिचारों ंके द्वारा उिकी िहायता कर िकते हैं। समि को उिके ित्यशोधन में आप अपने सिचारों ंिे और अपने ज्ञात स्पि और सनसित त्यि िे िहायता दे िकते हैं।

आप अपने सिचार अनन्त मनोगत् में पे्रसषत कर िकते हैं, िो िभी ििद्य व्यक्तियों ंतक पहाँच कर उनका उत्थान कर िकते हैं, उन्् पिान कर िकते हैं और पे्ररणा दे िकते हैं।

यसद आप अपने थथान िे सकिी दूिरे थथान को पे्रमपूणग और िहायक सिचार सकिी अन्य व्यक्ति के पिा भिेते हैं तो िह आपके मक्तस्तष्क िे सनकल कर िीधे उि व्यक्ति के पिा पहाँचता है, उिके मन में भी िैिे ही सिचार िाग्रत करता है और सद्वगुसणत शक्ति के िाथ आपके पिा लौट आता है।

यसद आप दूिरे के पिा घृणा और द्वेष के सिचार भिेते हैं तो िे उिे दुिःखी करेंगे और सद्वगुसणत शक्ति के िाथि लौट कर आपको भी दुिःख देंगे।

इसिलए सिचार के सनयमों ंको िान लीसिए और अपने में दया, पे्रम तथा करुणा के िसद्वचारों ंको िगाइए और िदिा प्रिन्न रसहए।

यसद सकिी के पिा उिकी िहायता के सलए आप कोई उपयोगी सिचार भिेते हैं तो िह सनसित, सिधायक और िोद्देश्य होना चासहए। तभी िह अभिी पररणाम लायेगा, िफल होगा।

८. पे्ररक सिचार

ुिझा की तथा मन पर होने िाले उिके प्रभािों ंकी िहीिही िानकारी कर लीसिए। सकिी को परामशग देते िमय पूरे िािधान रसहए। सकिी को एिा परामशग न दीसिए सिििे सकिी की भी हासन होती हो, एिा परामशग देने िे आप उिका बहत बड़ा अकल्याण तथा असहत करेंगे। िदिा मुाँह िे कुछ बोलने िे पहले िोच-सिचार कर लीसिए।

सशक्षकों ंऔर अध्यापकों ंको परामशग तथा आत्मिंकेत-सिज्ञान को भली-भााँसत िमझ लेना चासहए। तभी िे अपने छािों ंको दक्षतापूिगक सशक्षण दे िकेंगे और उनकी उन्नसत कर िकेंगे।

दसक्षण में रोते बच्चों ंको चुप करने के सलए अक्सर माता-सपता यही कहा करते हैं सक 'देखो, हाबू आया (दो आाँखों ंिाला आ गया)। चुप हो िा, नहीं ंतो तुम्हें उिके हाथों ंपकड़ा दूाँगा', 'भूत आ गया' आसद। एिी िब बातें बड़ी आपसत्तिनक होती हैं। ििे बचे्चे कायर हो िाते हैं।

बच्चों ंका मन बड़ा कोमल, ग्रहणशील और िंस्कारक्षम होता है। उि आयु में पड़ने िाले िंस्कार असमट होते हैं। बड़े हो िाने के बाद इन बाल्यकाल के िंस्कारों ंको बदलना या समटाना िरल नहीं ंहोता। इि भााँसत भय के िातािरण में पले सशशु बड़े होने पर बहत ही िरपोक और कायर बनते हैं।

बच्चों ंके मन में िदा िाहि और उत्साह भरना चासहए। उनिे कहना चासहए, 'यह शेर देखो। सचि में कैिे खड़ा है। तुझे भी उिकी तरह बहादुर बनना चासहए, उिी की तरह दहाड़ना चासहए। सशिािी, अिुगन तथा क्लाइि का सचि देखो। तुझे भी िैिा ही पराक्रमी और शूर बनना चासहए।'

पािात्य देशों ंमें सशक्षक छािों ंको युि के सचि सदखाया करते हैं और कहते हैं- 'यह देख िेम्स! नेपोसलयन का यह सचि देख ! देख, कैिा बहादुर है! तू भी बड़ा हो कर बड़ा िेनापसत बनना।' ििे बच्चों ंके मन में बचपन िे ही िीरता की िृसत्त पनपने लगती है। बड़े होने पर उनके ये िंस्कार बाह्य प्रोत्साहन पा कर और भी असधक बलिान् होते हैं।

९. सिचार िंचाररत करना िीखें

टेलीपैथी का अभ्यिा आरम्भ में सनकट िे करो। प्रारम्भ करने की दृसि िे रासि के िमय अभ्यिा करना असधक उपयिु रहेगा।

अपने समि िे कहो सक ठीक दश बिे एकाग्र हो कर सिचार-ग्रहण करने की मनोभूसमका बनाये। ििे कहो सक अाँधेरे कमरे में ििािन या पद्मािन लगा कर आाँखें बन्द करके बैठ िाये।

ठीक सनधागररत िमय पर आप अपने यहााँ िे उि िन्देश भेिने का प्रयत्न करो। िो िन्देश भेिना चाहो, उि पर मन को केन्द्रित करो। अब िोरों िे उिका िंकल्प करो। सिचार आपके मक्तस्तष्क िे सनकल कर आपके समि के मक्तस्तष्क में प्रिेश करेंगे।

आरम्भ में कहीं–कहीं कोई भूल रह िकती है। ज्यों–ज्यों अभ्यिा बढ़ाओगे और उिकी प्रसक्रया को ठीक ििमझ लोगे, सफर िदा िन्देश ठीक िे भेि िकोगे और ग्रहण भी कर िकोगे।

कालान्तर में आप िंिार के सकिी भी भाग में अपना िन्देश भेिने में िक्षम हो िाओगे। सिचार-तरंगों की शक्ति और दृढ़ता सभन्न-सभन्न प्रकार की होती है। भेिने िाले और ग्रहण करने िाले दोनों को बड़ी दृढ़ता के िाथ एकाग्रता का अभ्यिा करना होता है। तब पूरी शक्ति िे िन्देश भेि िकोगे और स्पिता के िाथ यथातथ रूप िे िन्देश ग्रहण भी कर िकोगे। प्रारम्भ में घर के अन्दर ही एक कमरे िे दूिरे कमरे तक टेलीपैथी का अभ्यिा करें।

यह सिद्या बड़ी मनोरंिक है। इिके सलए धैयग के िाथ अभ्यिा करने की आिश्यकता है। ब्रह्मचयग बहत आिश्यक है।

१०. परामनोसिज्ञान और अिचेतन मन

िािन गंगा सहमालय की गंगोत्तरी िे आसिभूगत होती है और असिराम गसत िे गंगािागर की ओर प्रिासहत होती रहती है, उिी प्रकार सिचार प्रिाह भी िंस्कारों के सनतल में िन्म लेते हैं िो मन के आन्तर स्तरों में िुप्त हैं, िहााँ िूक्ष्म ििनाएाँ दबी पड़ी हैं और िागृसत तथा स्वप्न दोनों अिस्थाओं में असिश्रान्त रूप िे सिषयों की ओर दौड़ते रहते हैं। रेल का इंसिन िब िीमा िे असधक गरम हो िाता है, तब ठण्डा होने के सलए छादक (Shed) में भेि सदया िाता है, िहााँ िह आराम िे रह कर पूिग-क्तस्थसत प्राप्त करता है, सकन्तु मन का यह रहस्यमय इंसिन पल-भर भी आराम सकये सबना सनरन्तर सिचार में िंलग्न रहता है।

टेलीपैथी का अभ्यिा, सिचार–िाचन, इन्द्रिाल, िम्मोहन और चैतसिक उपचार इन िबिे सिि होता है सक मन का अक्तस्तत् है और एक उन्नत मन सनचले मन पर अपना प्रभाि डाल िकता है और उिे अपने अधीन कर िकता है। स्वयंचासलत लेखन तथा िम्मोहन िे प्रभासित मनुष्य को देखने िे यह िहि ही अनुमान लगाया िा िकता है सक मनुष्य में एक अिचेतन मन भी है िो चौबीिों घण्टे असिश्रान्त काम करता रहता है। आध्याक्तत्मक िाधना द्वारा उि अिचेतन मन के सिचार को रूपान्तररत कर डालो और मन को मोड़ दो और नया मानि बनो।

११. तिस्वी सदव्य सिचारों ंकी शक्ति

सिचार ही िीिन है। िैिा िोचेगे, िैिा ही आपके व्यक्तित् का गठन होगा। आपके सिचार ही आपका िातािरण बनाते हैं। आपके सिचार ही आपके िंिार की रचना करते हैं। स्वथथ सिचार सकया करोगे तो स्वथथ रहोगे। यसद मन में रुग्णता के सिचार, रुग्ण स्नायु–िाल के सिचार, दुबगल चेता का सिचार, अन्तस्त्य अंगों ंके िुचारु
रूप िे िंचालन न करने का सिचार बनाये रखोगे तो आप अचे्छे स्वास्थ्य, िौन्दयग और िमाधान की कभी अपेक्षा नहीं ंरख िकते हो।

याद रखो सक यह शरीर मन िे बना है और मन के ही अधीन है।

यसद तिस्वी सिचार करते रहोगे तो शरीर भी तिस्वी होगा। पे्रम, शाक्तन्त, िन्तोष, पसििता, पूणगता और
सदव्यता के सिचार आपको तथा आपके आि-पाि के लोगों ंको भी पूणग और सदव्य बना देंगे। इिसलए सदव्य सिचारों ं का अिगन करो।

चतुथग अध्याय

सिचार-शक्ति के कायग

१. सिचार स्वास्थ्य–िंिधगक है

शरीर अन्दर िे मन िे िम्बक्तन्धत है; बक्ति यही कहना ठीक होगा सक शरीर मन का ही प्रसतरूप है, अगोचर िूक्ष्म मन का यह गोचर थथूल रूप है। दाँत में, पेट में या कान में कहीं ंिराि कि हआ सक फौरन मन उििे प्रभासित होता है। िह ठीक िे िोच नहीं ंपाता; सचक्तन्तत, कुसिि और अशान्त हो िाता है।

िब मन उसद्वग्न हो िाता है, तब शरीर भी ठीक िे काम नहीं ंकर पाता। शरीर को क्लेसशत करने िाली
पीड़ाएँ 'व्यासध' कहलाती हैं तथा मन को क्लेसशत करने िाली िेदनाओं ंको 'आसध' नाम िे असभसहत सकया िाता है।

शारीररक स्वास्थ्य की अपेक्षा मानसिक स्वास्थ्य असधक आिश्यक है।

मन स्वथथ रहा तो शरीर भी अिश्य स्वथथ रहेगा। मन पसिि रहा, सिचार शुि रहे तो िभी प्रकार की
आसध और व्यासध िे मुि रहोगे। सफर स्वथथ शरीर में स्वथथ मन रहेगा।

२. सिचारों ंि ि व्यक्तित्-सनमागण

उदात्त सिचारों ंि ि मन उन्नत और हृदय सिशाल होता है। अिद् सिचार ि ि मन उत्तेसित होता है तथा भिानाएँ दूसषत और थथूल होती हैं। सिनमें सिचार और िाणी का सनयमन करने की अल्पि–ी भी शक्ति है उनका चेहरा शान्त, गम्भीर, िुन्दर और आकषगक रहेगा, उनकी िाणी मधुर होगी और उनकी आँखें उज्ज्वल और कात्तन्तयुि होंगी।

३. शरीर पर सिचारों ंका प्रभिा

प्रत्येक सिचार, प्रत्येक भिाना अथिा प्रत्येक शब्द शरीर के कोषों ंमें प्रबल स्पन्दन पैदा करता है और उिका िंस्कार गहरा पड़ता है।
सिपरीत सिचार िगाने की सिसत आप िान लो तो आपका िीिन िुखी, िमाधानपूणग, शान्त और शक्तियुि होगा। प्रेम का सिचार तुरन्त द्वेष के सिचार को सनष्फल बना देता है। िाहि और िीरता का सिचार भयग्रस्त सिचारों ंपर तत्काल रामबाण औषध का काम करता है।

४. सिचार-शक्ति भाग्य सिधाता है

मनुष्य सिचार का बिी बोता है और कृसत-रूपी फल पाता है। कृसत-रूपी बिी बोता है और अभ्यिा-रूपी फल पाता है। अभ्यिा-रूपी बिी बोता है और चाररत्र्य-रूपी फल पाता है। चाररत्र्य-रूपी बिी बोता है और भाग्य-रूपी फल पाता है।

मनुष्य अपने सिचारों ंऔर कृसतयों ंि ि स्वयं अपना भाग्य सनमागण करता है। िह अपना भाग्य बदल िकता है। इिमें कोई शंका नहीं ंहै सक िह अपने भाग्य का स्वामी है। िसद्वचारों ंऔर प्रबल पुरुषाथग ि ि िह अपने भाग्य का स्वामी बन िकता है।

कुछ मूढ़ िन कहते हैं- 'कमग ही िब-कुछ है। कमग ही भाग्य है। यह कमग-सिधान है सक आि मैं इि हालत में पड़ा हाँ। सफर मैं क्यों ंप्रयत्न के झंझट में पहाँ? यह तो मेरा भाग्य ही है।'

यह भाग्यिाद है। इििि अकमगण्यता, िड़ता और दुिःख बढ़ते हैं। इिमें कमग-सिद्धान्त का सनतान्त अज्ञान है। यह एक भ्रात्तन्तकारी तकग है। िििैकी मनुष्य कभी ऐिा प्रश्न नहीं ंपूछेगा। आप ही ने अपने सिचारों ंऔर अपनी कृसतयों ंके द्वारा अपना भाग्य बनाया है।

अभी भी चुनने की पूरी छूट आपको है। कृसत-स्वातन्त्र्य आपको है। दुिगन हमेशा के सलए दुिगन नहीं ं होता। उि िन्त िनों ंकी िंगसत में रहने दो। िमय पर िह बदल िायेगा। तब िह दूिरे प्रकार ि ि िोचने और दूिरे ही ढंग ि ि काम करने लगेगा। उिका स्वभिा बदल िायेगा। िह िन्त बन िायेगा।

डाकू रत्नाकर महसषग िाल्मीसक बन गया। िगाई और मधाई बदल गये। ये दोनों ंसनम्नतम कोसट के दुि थे। आप चाहें तो ज्ञानी या योगी बन िकते हैं। आप अपना भाग्य बना िकते हैं। आप स्वेच्छा ि ि अपना कमग चाहे िैिा कर िकते हैं। सिचार-शक्ति का उपयोग कीसिए। िम्यक् सिचार करें, उदात्त सिचार करें। आपको केिल सिचार करना है, केिल कृसत करनी है। िम्यक् सिचार, िम्यक् आकांक्षा और िम्यक् कृसत ि ि आप योगी बन िकते हैं,

चाहें तो लखपसत बन िकते हैं। िसद्वचार और ित्कमग द्वारा आप इन्द्र-पदिी प्राप्त कर िकते हैं, चाहें तो ब्रह्मलोक पा िकते हैं। मनुष्य अिहाय प्राणी नहीं ंहै। उिकै पिा स्वतन्त्र इच्छा-शक्ति है।

५. मानसिक अव्यिथथा का कारण : सिचार

हमारे प्रत्येक सिचार-पररितगन िे मनोदेह में स्पन्दन सनमागण होता है और िब िह भौसतक शरीर में प्रिाररत होता है तब सदमाग की सिसभन्न नासड़यों ंमें िसक्रयता पैदा होती है। इि िसक्रयता के कारण उन कोषों ंमें अनेक िैद्युसतक और रािायसनक पररितगन होने लगते हैं। इन िभी पररितगनों ंका मूल कारण सिचार-तंरग है।

अत्यन्त उद्वेग, द्वेष, दीघगकासलक कट्टर मत्सर, िंक्षारक सचन्ता, भयंकर क्रोधािेश इन िबिे शरीर के कोष उद्ध्वस्त हो िाते हैं, सििके पररणाम-स्वरूप हृदय, यकृत, गुदे, फुपुफ्फु और पेट की बीमाररयाँ होती हैं।

यह ध्यान रखना बहत उपयोगी है सक शरीर में क्तथथर िमस्त कोषों ंका बनना-सबगड़ना, प्राणिान् बनना या सनष्प्राण बनना िब मन में प्रिेश करने िाले सिचारों ंपर सनभगर है और यह सनसित है सक हम िैिा िोचते हैं, िैिे के अनुरूप हम बनते हैं।

िब मन अमुक एक सिचार की ओर मुड़ता है और उिी में रमता है, तब उिमें िे एक सनसित स्पन्दन सनमागण होता है और अक्सर िब यह स्पन्दन पुनः पुनः होने लगता है तो उिकी आदत िी पड़ िाती है, सफर अपने-आप चलने लगता है। तब शरीर उिका अनुगामी बनता है और उिमें पररितगन होने लगते हैं। यसद हम सिचारों ंपर एकाग्रता िाध लें तो हमारी दृसि क्तथथर हो िाती है।

६. िातािरण-सनमागताासिचार

प्रायिः कहा िाता है सक मनुष्य अपनी पररक्तथथसतयों ंका पररणाम है। यह िास्तसिक नहीं ंहै। इि पर सिश्वाि नहीं ंसकया िा िकता, क्योंसंक िंिगदा का अनुभि इिकै सिपरीत है। िंिार के असधकांश महापुरुष दाररद्र्य और प्रसतकूल पररक्तथथसतयों ंमें ही पले हैं।

कई तो ऐिे हैं सिन्होंनें गन्दी बक्तस्तयों ंऔर घृसणत प्रदेशों ंमें िन्म सलया, परन्तु िंिार के उच्चतम थथान में पहाँच गये। िे सिश्वसिख्यात हए, उच्चकोसट के रािनीसतज्ञ, िासहत्यकार और कसि हए तथा अत्यन्त प्रसतभािान् और िंिार के दीप-स्तम्भ बने । यह िब कैिे हआ?

िर टी. मुतुतुस्वासम अय्यर ने िो मिाि के उच्चन्यायालय के प्रथम भारतीय िि थे, उन्होंनें एकदम गरीब पररिार में िन्म सलया। रात को उन्हें िड़क की बत्ती के नीचे पढ़ना पड़ा। भरपेट खाने को नहीं ंसमलता था। तन ढकने के सलए पयागप्त कपड़ा नहीं ंथा। उन्होंनें कठोर िंघषग सकया और महान् बने। उन्होंनें अपनी सिपरीत पररक्तथथसतयों ंिे िूझते–िूझते अपने मनोबल और लौह िंकल्प-शक्ति के द्वारा उन्नसत की।

पसिम में ऐिे कई मछुआरों ंऔर चमारों ंके बच्चे अतुयुन्नत पद पर पहाँच गये। िो बच्चे िड़कों ंपर बूट पासलश करते थे, होटलों ंमें शराब बेचते थे और खाना पकाते थे, िे ही महान् कसि और योग्य सिकार बन गये।

ििनिन की पररक्तथथसत अत्यन्त प्रसतकूल थी। गोल्डक्तस्मथ 'िाल-भर में ४० पाउण्ड कमाने िाला धनी' था। रि िाल्टर स्काट िन्मित दररि था। उि रहने को थथान नहीं ंथा। िैम्स रैम्ें मैक्डिनाल्ड का िीिन तो उले्लेखनीय है। िह बड़ा पुरुषाथी था। सनतान्त दाररिय िे िह अतु्युच्च असधकार पर िा पहाँचा। श्रसमक िगग िे उन्नसत कर िह प्रधानमन्त्री बना। आरम्भ में उिने सलफाफे पर पते सलखने का काम सकया था सििे िप्ताह भर में दश सशसलंग कमायी होती थी।

हि इतना सनधगन था सक चाय नहीं ंखरीद िकता था, केिल पानी पी कर रहता था। कई महीनों ंतक सदन-भर में केिल तीन पेन्स का भुना हआ मांि का टुकड़ा खा कर िह सनिागह करता रहा। िह छिाध्यापक था। रािनीसत और सिज्ञान में उिने सिशेष रुसच ली। िह एक पिकार था। िम्यक् पुरुषाथग करते-करते प्रधानमन्त्री के पद तक उिने उन्नसत की।

श्री शंकराचायग, िो सक अदै्वतदशगन के महान् व्याख्याता हैं, आध्याक्तत्मक के्षि के प्रचण्ड पुरुष हैं, असद्वतीय प्रसतभािम्पन्न हैं, एक सनपट दररि पररिार में िने्मे, िगथा अभािग्रस्त प्रसतकूल पररक्तथथसतयों ंमें पले और सिपरीत िातािरण में ही बड़े हए। इि प्रकार के िहस्ों ंसनदशगन समलते हैं।

इििे यह स्पि है सक चाहे सितनी प्रसतकूल पररक्तथथसत क्यों ंन हो, िह मनुष्य की स्वाभासिक प्रसतभा और महत्ता को तथा उिके उज्ज्वल भसिष्य को नि नहीं ंकर िकती, कुक्तित नहीं ंकर िकती। प्रते्यक मनुष्य धैयग िे, अध्यििाय िे, िच्चाई और ईमानदारी िे, पूणग हासदगकता िे अपने लक्ष्य के प्रसत सनिा रखते हए प्रबल िंकल्प और दृढ़ सनिय िे प्रयत्न करे तो चाहे िैिी पररक्तथथसत में रह कर भी उन्नसत कर िकता है, ऊाँचा उठ िकता है।

प्रते्यक मनुष्य अपने िंस्कारों ंके िाथ िन्म लेता है। सचत्त 'कोरा कागि' नहीं ंहै। उि पर सिगत िन्म के सिचार और कृसतयों ंके िंस्कार अंसकत रहते हैं। िंस्कार अत्यन्त बलिान् होते हैं। ित्संस्कार मनुष्य की अमूल्य िम्पसत्त है। भले ही मनुष्य प्रसतकूल पररक्तथथसतयों ंमें पड़ गया हो, सफर भी ये िंस्कार उिे अिांसछत और सिकृत दुष्प्रभािों ंिे बचाते हैं तथा उिकी उन्नसत और सिकाि में िहायक होते हैं।

कोई भी िुअिर हाथ िे िाने न दो। िभी अििरों ंका िदुपयोग करो। प्रते्यक अििर आपके उत्थान और सिकाि के सलए आता है। मागग में कोई बीमार अिहायािथथा में पड़ा समले तो उिे बााँहों ंमें ले लो, सनकटथथ सकिी अस्पताल तक पहाँचा दो। उिकी िेिा करो। दूध सपलाओ, चाय या काफी दो, उिके पैर दबाओ। उिे ईश्वर िमझ कर यह िारी िेिा करो।

उिमें बिे हए ििगव्यापी ििागन्तयागमी, ििागनुप्रसिि परमेश्वर के दशगन करो। उिके सिभापूणग नेिों ंमें, उिके क्रन्दन में, उिकी िााँि में, उिकी नाड़ी के स्पन्दन में और िीने की धड़कन में सदव्यता के दशगन करो।

भगिान् ने आपको यह अििर इिीसलए सदया है सक आप अपनी करुणा और पे्रमभाि बढ़ा िको, अपना सचत्त शुि कर िको, घृणा समटा िको, दे्वष और ईष्यागग को हटा िको। यसद आप भीरू हो तो कभी-कभी भगिान् आपके आगे ऐिी पररक्तथथसत रख देगा, िहााँ आपको िाहि सदखाना पड़े और अपने प्राणों ंको खतरे में िाल कर अपनी िूझ का पररचय देना पड़े। सितनी भी सिश्व-सिभूसतयााँ हैं, ििगसतक ख्यासत के महापुरुष हैं, िे अपने िीिन में प्राप्त प्रते्यक अििर का िदुपयोग करके ही महान् हए। भगिान् िुयोग दे कर मनुष्य को आकार सदया करता है, उिके मन को तराशता है।

याद रखो, आपकी दुबगलता के पीछे बड़ी शक्ति है; क्योंसंक आप िदा सिपसत्त िे बचने के सलए ििग रहते हो। सनधगनता के अपने गुण हैं। सनधगनता िे नग्नता, शक्ति, धैयग, िसहष्णुता आसद गुण बढ़ते हैं और सिलिा िे आलस्य, अहंकार, दौबगल्य, सनक्तियता तथा नाना प्रकार की बुरी आदतें पड़ती हैं।

इसिलए प्रसतकूल पररक्तथथसत देख कर दुि:ख मत करो। अपने मन िे अपना ही सिश्व और अपना ही िातिारण रचो । िो व्यक्ति सिपरीत पररक्तथथसतयों ंऔर प्रसतकूल अिथथाओं ंमें आगे बढ़ने का प्रयत्न करता है, िह िास्ति में बड़ा बलशाली है। उिे कोई सहला नहीं ंिकता। िह लौह पुरुष होगा। उिकी रग-रग मिबूत होगी, नि-नि शक्तिशाली होगी।

मनुष्य पररक्तथथसतयों ंअथिा िातिारण का दाि नहीं ंहै। िह अपनी शक्ति, िामथ्यग, क्षमता, िच्चाररत्र्य, सिद्वचार, ित्कायग और ितुपुरुषाथग िे उनका सनयमन कर िकता है अथिा उन्ें बदल िकता है। तीव्र पुरुषाथग तो भाग्य को भी बदल िकता है। यही कारण है सक महसषग िसिि और भीष्म ने भाग्य िे बड़ा थथान पुरुषाथग को सदया; इसिलए भाइयो, पुरुषाथी बनें, प्रकृसत पर सिय प्राप्त करें और िक्तच्चदानन्द परमात्मा में आनन्द भोगें।

७. सिचार: देह का रचसयता

यह शरीर और इिके ये िारे अंग सिचार के असतररि कुछ नहीं ंहैं। सचत्त शरीर का सचन्तन करने लगता है तो शरीर का सनमागण होता है, सफर िह उिी में िा बिता है, उिी िे आिृत रहता है।

यह शरीर मन का ही बना हआ ढाँचा है, िो उिने अपने आनन्द के सलए, अपनी शक्ति को चररताथग करने के सलए और शरीरगत पाँचों ंज्ञानस्रोतों ंद्वारा-ज्ञानेक्तन्द्रयों ंद्वारा-सिश्व के सिसभन्न अनुभि प्राप्त करने के सलए बनाया है। िस्तुतिः यह शरीर तो हमारे सिचार, िृसत्तयों,ं धारणाओं ंऔर भािनाओं ंका िाकार रूप है, चमगचक्षु द्वारा ग्राह्य स्वरूप है।

प्रत्येक शरीर का थथान मन में ही है। क्या िल के सबना उपिन पनप िकता है?

मन ही शरीर का िमस्त व्यिहार करने िाला िाधन है और िह ििे बड़ा है। यह थथूल शरीर एक बार समट्टी में समल िकता है, लेसकन मन तुरन्त ही दूिरा एक शरीर अपने सलए गढ़ लेता है। मन यसद स्ति हो िाये, तो यह शरीर हमारी प्रज्ञा को प्रकट नहीं ंकर पायेगा।

िािर के असधकांश लोगों ंका सिचार उनके शरीर के अधीन हो गया है। उनका सचत्त बहत अल्प सिकसित है। िे बहधा अन्नमय कोश में िीते हैं। इसिलए आप सिज्ञानमय-कोश का सिकाि करें और सिज्ञानमय कोश (बुक्ति) के द्वारा मनोमय-कोश (मन) को सनयक्तन्त्रत करें।

आपके मन में ये िो सिकृत सिचार हैं सक आप शरीर हैं, िे ही िारी बुराइयों ंके मूल कारण हैं। आप गलत सिचारों ंद्वारा शरीर िे आत्मभाि पैदा करते हैं। आपमें देहाध्याि िागता है। शरीर िे आप िंिो हैं। यह 'असभमान' है। इिि'ममता' (मेरापन) पैदा होती है। आप अपना िम्बन्ध पत्नी, पुि, गृह आसद िे िोड़ते हैं। यह िम्बन्ध और यह आिक्ति ही आपके बन्धन का, दुि:ख का और किों ंका मूल कारण है।

पंचम अध्याय

सिचार-शक्ति का सिकिा

१. नैसतक शुक्ति ि◌े सिचार-शक्ति

िी मनुष्य ि◌दा ि◌त्यिादी है, नैसतक दृसि ि◌े पसिि और पररशुि है, उिकी सिचार-शक्ति असधक बलशाली होती है। सििने दीघगकालीन अभ्याि के द्वारा क्रोध को िीत सलया है, उिके अन्दर अत्यन्त प्रबल सिचार-शक्ति होती है।

ऐिी शक्तिशासलनी सिचार-शक्ति ि◌े ि◌म्पन्न योगी यसद एक ही शब्द बोलता है, तो भी उिका अद्भुत पररणाम लोक-मानि पर होता है।

िच्चाई, सनिा, उद्यमशीलता आसद ि◌द्गुण सिचार-शक्ति ि◌ंसचत करने के िि◌ोतूकृि ि◌ाधन हैं। पसिता हमें ज्ञान और अमृतत् की ओर ले ि◌ाती है। पसिता दो प्रकार की है-आन्तररक और बाह्य, मानसिक और शारीररक ।

मानसिक शुक्ति सिशेष महत्त्वपूणग है। शारीररक शुक्ति भी आिश्यक है। आन्तररक मनः शुक्ति के कारण सचत्त की प्रिन्नता, मन की एकाग्रता, इक्तन्द्रयों ◌ंपर ििय और आत्मिाक्षात्कार की योग्यता प्राप्त होती है।

२. एकाग्रता ि◌े सिचार-शक्ति

मनुष्य के सिचारों ंकी शक्ति की कोई िीमा नहीं ंहै। मनुष्य अपने मन को सितना एकाग्र करता िाता है, उतनी ही उिकी अिधान-शक्ति बढ़ती िाती है।

िांिाररक सिषयों ंमें फाँि हिए व्यक्ति के मन की सकरणें सिकीणग हो िाती हैं। नाना सदशाओं ंमें बह कर सचत्त-शक्ति का अपव्यय होता है। एकाग्रता की िाधना के सलए इन िब सबखरी हई शक्तियों ंको अभ्यिा द्वारा केक्तन्द्रत करना होता है और सफर मन को ईश्वर की ओर मोड़ना होता है।

अिधान का अभ्यिा करो तो अच्छी एकाग्रता सिि होगी। शान्त सचत्त ही एकाग्रता िाध िकता है; अतिः मन को शान्त रखो; िदा प्रिन्न रहो; तभी एकाग्रता पा िकोगे। एकाग्रता की िाधना सनयमतिः करो। एक ही थथान पर, एक ही िमय अथागत् प्रातिः ४ बिे प्रसतसदन अभ्यिा करो।

ब्रह्मचयग, प्राणायाम, िादगी, िसक्रयशीलता का न्यूनीकरण, अनुद्वेग, मौन, एकान्त, इक्तन्द्रयसनग्रह, िप, क्रोधिय, उपन्यिा तथा िमाचार-पि आसद के िाचन का त्याग, सिनेमा न देखना- ये िब एकाग्रता के अभ्यिा में िहायक हैं।

अत्यसधक शरीर-श्रम, बहत बोलना, अपररसमत भोिन, िांिाररक लोगों ंिे सिशेष समलना-ि ुलना, अत्यसधक भ्रमण, अिीम सिषय-भोग-ये िब एकाग्रता की िाधना में बाधक हैं।

३. व्यिक्तथथत सचन्तन िे सिचार-शक्ति

अस्त-व्यस्त सचन्तन छोड़ दो। एक सिषय लो और उिी के सिसभन्न पहलुओं ंतथा पक्षों ंपर सचन्तन करो। िब इि प्रकार एक सिषय पर सचन्तन करने लगो तब िचेतन मन में कोई सिचार आने न दो। यसद मन कहीं ंअन्यि िाये तो उिको तुरन्त अपने ध्येय-सिषय पर खीचं लाओ।

मान लो, िगद्गुरु शंकराचायग के िीिन और उपदेशों ंका आप सचन्तन करने बैठो, तो उनके िन्म-थथान, उनका बाल्यिीिन, उनका चाररत्र्य, उनका व्यक्तित्, उनके गुण, उनकी सशक्षा, उनके ग्रन्थ, उनका तत्त्वज्ञान, उनके ग्रन्थों ंका कोई प्रमुख प्रिंग या श्लोक, उनके द्वारा िमयिमय पर प्रदसशगत सिक्तियााँ, उनकी सदक्तिय, उनके चार सशष्य, चार मठ, उनका गीता-भाष्य, उपसनषद् और ब्रह्मिूि के भाष्य आसद के सिषय में सिचार करो। क्रसमक रूप िे एक के बाद एक सिषय लेते िाओ। उन्ें िमाप्त करने तक छोड़ो नहीं।ं बार-बार मन को एक सिषय पर लाओ। तदनन्तर सकिी अन्य सिषय को लो।

इि प्रकार के अभ्यिा िे व्यिक्तथथत सचन्तन करना िध िायेगा। मानसिक सचि अिीस्वी तथा शक्तिशाली हो उठेंगे। िे असधक स्पि होंगें, पूरा-पूरा िमझ में आने लगेंगे। िाधारण मनुष्यों ंके ये मानसिक सचि अस्पि और उलझे हए होते हैं।

४. िंकल्प-शक्ति िे सिचार-शक्ति

िब भी िैषसयक सिचार आये, उिे अस्वीकृत कर दो; िो भी प्रलोभन का सिचार आये, उिका प्रतीकार करो; प्रत्येक कटु िचन का िाँरोध कर दो; उदात्त आकांक्षाओं ंका सिकाि करो-ये िब आपकी िंकल्प-शक्ति या आत्म-शक्ति को सिकसित करने में िहायक होंगें और आप अपने लक्ष्य के सनकट िे सनकटतर होते िाओगे।

तीव्र भािना के िाथ मन में दोहराओ :

'मेरी संकल्पि–क्ति सुदृढ़ है, पडवत्र है, अबाध है। ॐ ॐ ॐ
मैं अपनी संकल्पि–क्ति द्वारा सब-कुछ कर सकता हूँ। ॐ ॐ ॐ
मेरे पास अजेय मनोबल है। ॐ ॐ ॐ

किल्प ही आत्मा की गसत-शक्ति है। िब िह काम करने लगता है तब सनणगय-शक्ति, स्मरण-शक्ति, ग्रहण-शक्ति, िम्भाषण-शक्ति, तकग-शक्ति, सििेक-शक्ति, सिचार-शक्ति और अनुमान-शक्ति-ये िभी मानसिक शक्तियाँ िद्यिः कायगकर हो िाती हैं।

मानसिक शक्तियों ंका रािा िंकल्प है। िब सिचार और िंकल्प शुि और अबाध बना सदये िाते हैं, तब िे अद्भुत कृत्य कर िकते हैं। अश्लील िािनाओं, ं सिलाि और िैषसयक िुख की लालिाओं ंिे िंकल्प अशुि और दुबगल हो िाता है। कामनाएँ सितनी कम होंगी, उतनी ही सिचार और िंकल्प की शक्तियाँ बलिती होंगी। बि िैषसयक और शारीररक शक्तियाँ तथा क्रोध आसद िृसत्तयाँ िंकल्प-शक्ति के रूप में पररणत कर दी िाती हैं, तब िे िहि सनयक्तन्त्रत होती हैं। प्रबल िंकल्प-शक्ति िाले मनुष्य के सलए इि िंिार में कुछ भी अशक्य नहीं ंहै।

बि आप काफी पीने की अपनी पुरानी आदत छोड़ देते हो तो एक िीमा तक रिनेक्तन्द्रय का सनयन्त्रण कर सलया, एक िािना नि कर दी और उिकी लालिा का उन्मूलन कर सदया। चूँसक िह काफी प्राप्त करने के प्रयत्नों ंिे मुक्ति पा ली और उिकी आदत छूट गयी, इिसलए कुछ शाक्तन्त पाओगे। िो शक्ति काफी की बेचैनी िे नि होती थी और आपको उसद्वग्न बनाती थी, िह िारी शक्ति अब िंकल्प-शक्ति के रूप में रूपान्तररत हो िायेगी। एक काफी की िािना पर सििय पाने िे आपकी िंकल्प-शक्ति में िृक्ति हई, इिी प्रकार अन्यान्य पन्दरह कामनाएँ छोड़ दो तो आपकी िंकल्प-शक्ति पन्दरह गुना असधक और काफी बलिती होगी। इि प्रकार िंकल्प-शक्ति को बलिान् करने की प्रसक्रया िे अन्यान्य कामनाओं ंके छूटने में भी िहायता समलती है।

सचत्त की अचंचल क्तथथसत, िमत्, प्रिन्नता, आन्तररक बल, कसठनाई का िामना करने की क्षमता, प्रत्येक काम में िफलता, लोगों ंको प्रभासित करने की शक्ति, उदात्त और भव्य व्यक्तित्, चेहरे पर सदव्य तेि, तेिस्वी आँखें, क्तथथर दृसि, शक्तिशाली िाणी, िुन्दर चाल, न झुकने की िृसत्त, सनभगयता आसद-आसद प्रबल िंकल्प-शक्ति िाले व्यक्ति के कुछ प्रकट सचह्न हैं।

५. स्पि सचन्तन के कुछ िुझाि

िामान्य मनुष्य के िंकल्प-सिकल्प िाधारणतिः बहत ही सिसक्षप्त होते हैं। िह िानता ही नहीं ंसक सचन्तन सकतना गहरा होता है। उिके सिचार दौड़ते रहते हैं। उिका मन प्रायिः ही बहत उलझा हआ होता है।

केिल सिचारक, दाशगसनक और योसगयों ंमें ही िुस्पि और असक्तन्दग्ध मानसिक सचि होते हैं। अन्तदृगसि िे उन्हें अत्यन्त स्पि रूप िे देखा िा िकता है। िो एकाग्रता और ध्यान की िाधना करते हैं, उनके मानसिक सचि िुव्यिक्तथथत और प्रबल होते हैं।

आपके असधकतर सिचारों ंका ढाँचा ही ठीक नहीं ंहोता। सिचार आते हैं और चले िाते हैं, इिसलए िे भ्रान्त और असनसित होते हैं। सचि स्पि नहीं ंहोता, बलशाली और असक्तन्दग्ध नहीं ंहोता।

सनरन्तर स्पि और गम्भीर सचन्तन के द्वारा ये गुण प्राप्त सकये ा ि कते हैं। सिचार, ि सैक, मनन और ध्यान ि अपनी सिचार-शक्ति को त्तथथर करना होगा और एक ि ुसनसित आकार में ढालना होगा, तब दाशगसनक सिचार ि ुदृढ़ होगा।

म्यिक् सचन्तन, ि सैक, आत्म-सनरीक्षण और ध्यान ि अपने सिचारों ंका सिशे्लेषण करना होगा, तब ि ारी त्तिन्दग्ध अिथथा दूर हो ि ायेगी, सिचार ि ुदृढ़ होंगें और उनका आधार मिबूत होगा।

सचन्तन स्पि रहे। बार-बार अपने सिचारों ंका सिशे्लेषण करो। एकान्त में आत्म-सनरीक्षण करो। अपने सिचारों ंको प्रचुर मिाा में शिु करो। सिचारों ंको शान्त कर दो।

मन को उबलने न दो। एक सिचार को उठने दो और शात्तन्त ि चुप हो ि ाने दो; तब दूिरा सिचार आने दो। ि सि क्षण सचन्तन के अधीन ि ो सिचार है, ि ि अिम्बि ि भी अप्रिांसगक सिचारों ंको भगा दो।

६. गम्भीर और मौसलक सचन्तन की ि ाधना

हममें ि असधकांश लोग ि ानते ही नहीं ंसक ि ही सचन्तन क्या होता है। बहतों ंका सचन्तन बड़ा उथला होता है। ए ि लोग बहत ही कम होंगें ि ो गम्भीर सचन्तन करते हों।ं इ ि ि ार में सिचारक बहत कम हैं।

गम्भीर सचन्तन के सलए कठोर ि ाधना करनी पड़ती है। सचत्त के ि ही सिकाि में अनेक ि न्म लगते हैं और तब सचन्तन गम्भीर तथा व्यित्तथथत हो पाता है।

िदान्ती स्वतन्त्र और मौसलक सचन्तन का अिलम्बन लेते हैं। ि दान्त–ि ाधना (मनन) के सलए तीक्ष्ण बुक्ति आिश्यक है।

कठोर सचन्तन, त्तथथर सचन्तन, स्पि सचन्तन, ि मस्या के मूल में ि ा कर सचन्तन करना, पररत्तथथसतयों ंके आधारभूत कारण में ि ा कर सिचार करना, प्रत्येक सिचार और ि सुतु की पूिग-कल्पना के मूल का सचन्तन-यह िदान्त–ि ाधना का ि ार है।

बि हमारे पुराने सिचारों ंके थथान पर उिने उन्नत कोई नया सिचार आता है तब हमें उन पुराने सिचारों ं को छोड़ देना होगा-भले ही ि सकतने ही प्रबल और रूढ़ हो गये हों।ं

यसद आपमें अपने सचन्तन के पररणामों ंका ि ामना करने तथा अपने सिचारों ंकी पररणसत को आत्मिात् कर लेने का ि ाहि नहीं ंहै, भले आपके व्यक्तित् पर उिका कुछ भी प्रभाि पड़े, तो कभी तत्त्वज्ञान की दुहाई देने का कि न करो; भक्ति की शरण लो।

७. व्यिाहाररक त्तथथर सचन्तन के सलए ध्यान

सिचार एक प्रबल शक्ति होने के कारण अपने ि ाथ अद्‌भुत शक्ति ले ि ाता है; इिसलए आि यह ि ानना अत्यन्त आिश्यक हो गया है सक इ ि सिचार-शक्ति का असधकि–-असधक उत्तम उपयोग कै सकया ि ाये। यह तो ध्यान–ि ाधना ि ही ि म्भि है।

व्यिाहाररक सचन्तन मन को सिषयों ंमें केक्तन्द्रत करता है और क्तथथर सचन्तन िे मन सनरन्तर उिमें लगा रहता है। िैराग्य मन के आनन्द और सिकाि-िृक्ति में िहायक होता है सििका हेतु कल्याणकारी होता है। एिे िैराग्य के िाथ उपयुगि दोनों ंप्रकार का सचन्तन िुड़ा होता है।

बि ध्यान िाग्रत होता है तब सिचार क्तथथर होता और व्यिाहाररक बनता है तथा िैराग्य, आनन्द और मन की िमग्रता का सिकाि होता है।

८. रचनात्मक सिचार-शक्ति प्राप्त करें

सिचार एक प्राणभूत िीिन्त शक्ति है। यह इि सिश्व में ितगमान शक्तियों ंमें िािगसधक प्राणभूत, िूक्ष्म तथा अरोध्य शक्ति है।

सिचार िीिन्त पदाथग हैं। िे गसतशील होते हैं। उनका रूप, आकार, रंग, गुण, िव्य, बल तथा भार होता है।

सिचार ही िास्तसिक कमग है। िह अपने को गसतशील शक्ति के रूप में असभव्यि करता है।

हषग का सिचार दूिरों ंमें िहचारी भाि िे हषग का सिचार उत्पन्न करता है। उदात्त सिचारों ंका उद्भि दुि सिचारों ंको सनष्फल बनाने के सलए एक शक्तिशाली सिषनाशक िसुतु है।

अभ्यस्त धनात्मक सिचारों ंके माध्यम िे हमें रचनात्मक शक्ति प्राप्त होती है।

९. िैयक्तिकता का सिकाि करें : िुझािों ंका प्रसतरोध करें

दूिरों ंके िुझािों ंिे प्रभासित न हों।ं अपनी िैयक्तिक भािना रखें। यद्यसप दृढ़ सिचार अधीनथथ व्यक्ति को तुरन्त प्रभासित नहीं ंकरता, पर िमय पा कर िह कायग करता है। िह कभी भी व्यथग नहीं ंिाता।

हम िब िुझािों ंके िगत् में रहते हैं। हमारा चररि दूिरों ंके िाहचयग िे सनत्यप्रसत अज्ञात रूप िे रूपान्तररत होता रहता है।

हम अनिाने ही अपने प्रशंिापाि व्यक्ति के गुणों ंका अनुकरण करते हैं। सनत्य प्रसत अपने िम्पकग में आने िाले व्यक्तियों ंके िुझािों ंको हम सनत्य ही आत्मिात् करते हैं। हम इन िुझािों ंिे प्रभासित होते हैं। दुबगल सिचारों ंिाला व्यक्ति िुदृढ़ सिचार िाले व्यक्ति के िुझािों ंको स्वीकार करता है।

िेिक स्वामी के िुझािों ंिे प्रभासित रहता है। पत्नी अपने पसत के िुझािों ंिे प्रभासित रहती है। रोगी िाक्टर के िुझािों ंिे प्रभासित होता है। छाि अध्यापक के िुझािों ंिे प्रभासित रहता है।

रूसढ़ िुझाि की उपि के असतररि अन्य कुछ नहीं।ं आपकी िेश-भूषा, आपका सशिाचार, व्यिहार और यहााँ तक सक आपका आहार भी िुझािों ंके ही पररणाम हैं।

प्रकृसत नाना प्रकार के िुझाि देती है। प्रिहणशील िररताएाँ, िाज्वल्यमान रक्तश्ममाली, िुरसभत पुष्प, धिगमान तरुिर-ये िब आपको सनरन्तर िुझाि देते रहते हैं।

१०. सिचार-सनयमन िे अलौसकक शक्तियाँ

एक शक्तिशाली बिीगर अपनी एकाग्रता और िंकल्प-शक्ति िे िभा में बैठे िब लोगों ंको एक–ाथ म्मिोसहत कर देता है और कई करतब सदखाता है। िह आकाश में एक लाल रस्सी उछाल कर कहता है सक इि रस्सी पर चढ़ कर िह आकाश में चला ियेगा और आँख झपकते ही मंच िे अदृश्य हो िाता है; सकनुतु फोटो लेने ियें तो कुछ पता नहीं ंचलेगा।

सिचार-शक्ति को ठीक िे िमझो। िुप्त-शक्ति को प्रकट होने दो। आँखें मूूँद लो। धारणा करो। मन की ऊँची भूसमकाओं ंको पहचानो।

आप दूर की चिीं देख िकते हैं, दूर की िाणी िुन िकते हैं, िन्देश भिे िकते हैं, दूर रहने िाले लोगों ं का उपचार कर िकते हैं और पलक झपकने-भर में दूर-दूर तक पहाँच िकते हैं।

षि अध्याय

सिचार : उनके प्रकार तथा उन पर सि़िय

१. धूसमल सिचारों ंि ऊपर उठो

अपने िभी सिचारों ंका िािधानी के िाथ ध्यान रखो। मान लो आपके सिचार धूसमल हो गये हैं, आप उदािी अनुभि करते हो तो प्याला-भर दूध या चाय लो। शात्तन्त ि बैठो। अपनी आँखें मूूँद लो। उदािी का कारण खोिो और उिे दूर करने का प्रयत्न करो।

धूसमल सिचारों ंऔर उदािी पर सिसिय पाने का िािोत्तम उपाय है सक सूफूसतगदायी सिचारों ंतथा सूफूसतगदायी सिुओं ंका सिचार सकया िाये। पुनिः याद रखो, दुिगसत्त को दूर करने का उपाय िद्गसत्त है। यह सनिगग का बड़ा प्रभािशाली उदात्त सनयम है।

अब िोरों ंि सिपरीत सिचार करना आरम्भ करो, उदािी के सिरोधी गुणों ंका सचन्तन करो। अपने मन को ऊँचा उठाने िाली बातें िोचो, प्रिन्नता की बातों ंपर सिचार करो। प्रिन्नता के पररणामों ंपर िोचो। यह अनुभि करो सक आप िसुतुतिः उि गुण ि युि हो।

बार-बार मन में यह िूि दोहराओ : 'ॐ प्रिन्नता।' अनुभि करो- 'मैं प्रिन्न हाँ।' मुस्कराना प्रारम्भ करो। हाँिी, बार-बार हाँिी

गाओ। कभी-कभी िीि आपकी उदािी दूर होगी। गायन उदािी दूर करने का बड़ा लाभदायी उपाय है। िोरि–ोर ि कई बार ॐ का िप करो। खुली हिा में दौड़ो। उदािी समट िायेगी। यह रियोसगयों ंकी 'प्रसतपक्ष-भािना' की सिसध है। यह िरलतम उपाय है।

असधकार ि, िंकल्प ि, सनिय ि तथा आज्ञा ि उदािी को दूर करने में इच्छा-शक्ति पर बहत िोर पड़ता है, यद्यसप यह बड़ा शक्तिशाली उपाय है। इिके सलए बहत बड़ी िंकल्प-शक्ति की आिश्यकता होती है। िाधारण मनुष्य इिमें िफल नहीं ंहोंगें। प्रसतपक्ष-भािना के उपाय, गलत सिचारों ंकी िगह िही सिचार ला कर उन्ें दूर करने का उपाय बहत िरल है। अत्यन्त शीघ्र अिांसछत सिचार दूर हो िाते हैं। इिका अभ्याि और अनुभि करो। कई बार सिफल होने पर भी चलते रहो। कई बार बैठने ि, कुछ अभ्याि करने ि िफल हो िाओगे।

इिी प्रकार अन्यान्य सिरोधी भािनाओं ंऔर सिचारों ंको भी हटा िकते हो। क्रोध की भािना आती है तो प्रेम की बात िोचो। यसद ईष्याग की भािना है तो उदारता और दयालुता की बात िोचो। यसद उदािी है तो कोई सूफूसतगदायी दृश्य याद करो सििे कभी देखा हो या प्रेरणादायी कोई घटना पुनिः स्मरण करो।

यसद हृदय में कठोरता िागे तो दया की बात िोचो। कामिािना यसद आये तो ब्रह्मचयग का गुण-स्मरण करो। यसद कहीं ंकोई बेईमानी है तो ईमानदारी तथा पसित्रता की बात िोचो। यसद कृपणता आये तो उदारता और उदार व्यक्तियों ंके बारे में िोचो।

यसद सचत्त पर मोह छा रहा है तो सिैक और आत्म-सिचार करो; गिग यसद हो तो नम्रता की बात िोचो। ढोंग का सिचार आता है तो स्पिता तथा उिके अल्प लाभों ंकी बात िोचो। यसद ईष्याग होती हो तो उदारता और हृदयता का सिचार करो। कायरता या भीरुता यसद आती हो तो सहम्मत और पराक्रम का सिचार करो।

इि प्रकार असिद्वचार सनमूगल हो िायेंगे और िसद्वचार और िद्भिाना रूढ़ होगी। िातत्य बहत आिश्यक है। िासथयों ंका चुनिा भी ितकगता के िाथ करो। बहत कम बोलो और िह भी सितना आिश्यक हो, उतना ही।

२. फालतू सिचारों ंपर सिसिय

सिचारों ंपर िश प्राप्त करने में आप प्रारम्भ में बहत कसठनाई अनुभि करोगे। आपको उनिे िंघषग करना पड़ेगा। िे भी अपना अक्तस्तत् बनाये रखने के सलए बहत प्रयत्न करेंगे। िे कहेंगे- "इि सचत्त में बने रहने का हमको भी असधकार है। बहत पहले िे हमारा यहााँ एकासधकार रहा है। यह िाम्राज्य अब हम क्यों ंछोड़ें? हम अपने न्मिसिि असधकार के सलए अन्त तक लड़ेंगे।"

िे आपको बड़े िंकट में िाल देंगे। िब आप ध्यान के सलए बैठेंगे तब हर प्रकार के पाप-सिचार ही उठ खड़े होंगें। सिैिे ही आप उन्ें दबाने का प्रयत्न करेंगे, िे दूने िोर तथा शक्ति िे आप पर प्रत्याक्रमण करेंगे; सकन्तु िद्िृसत्तयााँ हमेशा सिकृसत्तयों ंपर सिसिय प्राप्त करती हैं।

सिसि प्रकार िूयग के आगे अन्धकार सटक नहीं ंिकता, सिसि प्रकार सिंह के आगे तेन्दुआ ठहर नहीं ं किता, उिी प्रकार ये िब घनी असिद्िृसत्तयााँ- अगोचर, िुपैसठये, शाक्तन्त के शत्रु-उदात्त और ईश्वरीय सिचारों ंके आगे खड़ी नहीं ंरह िकतीं।ं िे अपनी मौत मरेंगी।

३. घृसणत सिचारों ंको हटाओ

अपने मन िे िमस्त अनािश्यक, अिांसछत और घृसणत सिचारों ंको हटाओ। अनािश्यक सिचार आध्याक्तत्मक उन्नसत में बड़े बाधक हैं। घृसणत सिचार आध्याक्तत्मक प्रगसत में अिरोध पैदा करने िाले हैं।

िब भी आप अनुपयोगी सिचारों ंका ित्कार करते हैं तब आप परमेश्वर िे बहत दूर होते हैं। उनके बदले ईश्वर का सचन्तन कीसिए। िो िहायक और उपयोगी हों,ं ऐिे ही सिचार मन में लायें। आध्याक्तत्मक उन्नसत और प्रगसत में उपयोगी सिचार प्राथसमक िीढ़ी के िमान हैं।

मन को पुरानी लकीर पर भागने न दीसिए और अपना स्वयं का मागग तथा आदतें सनधागररत कीसिए। उन पर कड़ा पहरा रक्तखए।

िूते में अगर एक भी कंकड़ गड़ने लगे तो हम उिे सनकाल देते हैं। िूता खोल कर सहलाते हैं। िब एक बार बात स्पि हो गयी, तब ऐिे अनािश्यक दुि सिचारों ंको मन िे सनकाल बाहर करना आिान हो िाता है। इिमें िंशय या मतभेद नहीं ंहो िकता। बात स्पि है, अचूक और असनिायग है।

मन िे दुि सिचारों ंको झाड़ कर सनकाल फेंकना उतना ही िरल है, सितना िूते िे कंकड़ झाड़ देना और मनुष्य िब तक यह नहीं ंकर लेता, तब तक आत्मोन्नसत की बात करना या प्रकृसत पर सिसिय पाने की बात करना प्रलाप मात्र है। िह तो उि शैतान का बुरी तरह दाि तथा सशकार है िो उिी के मक्तस्तष्क में प्रिेश सकये बैठा है।

४. ि◌ां◌ि◌ाररक सिचारों ◌ंपर ि◌सिय पाओ

सिचारि◌◌ंस्कार का नया ि◌◌ीन प्रारम्भ करते हैं आप पर ि◌ां◌ि◌ाररक सिचार आक्रमण करेंगे और बहत कि देंगे। ि◌ब भी आप ध्यान के सलए बैठेंगे और आध्याक्तत्मक ि◌◌ीन की ओर मुड़ेंगे, ि◌े तुरन्त आपको उसद्वग्न बनायेंगे; सकनुतु आप यसद अपने ध्यान और आध्याक्तत्मक ि◌ाधना में दृढ़ रहेंगे तो ि◌े ि◌ारे सिचार शनैः शनैः अपनी मौत मरने लगेंगे।

ध्यान इन सिचारों ◌ंको भस्म करने की असग्न है। ि◌मस्त ि◌ां◌ि◌ाररक सिचारों ◌ंको सनकाल देने का प्रयत्न न कीसिए। ध्ेयेय के अनुकूल सितने भी ि◌सद्वचार हैं, उनका स्वागत कीसिए। उत्तम सिषयों ◌ंपर सिचार कीसिए।

अपने सचत्त का ि◌◌िगदा बड़ी ि◌◌ाधानीपूिगक सनरीक्षण कीसिए। ि◌◌ग रसहए। ि◌◌ाधान रसहए। मन में उते्तिना, ईष्याग, क्रोध, दे्वष, घृणा, ि◌◌ाना आसद अिदृ्सत्तियों ◌ंकी तरंगें उठने न दीसिए। ये ि◌ब दुि तरंगें और तथासिध ि◌ां◌ि◌ाररक सिचार ध्यान, शाक्तन्त और ज्ञान के शुि हैं।

ईश्वरीय ि◌सद्वचारों ◌ंके प्रश्रय द्वारा उन्ें तुरन्त दबाइए। मन में उत्पन्न दुि ि◌ां◌ि◌ाररक सिचारों ◌ंको ि◌ीतने के सलए व्यिक्तथथत ि◌सद्वचार कीसिए या भगिान् के सकिी नाम या मन्त्र का ि◌प कीसिए। ईश्वर के सकिी रूप का सचन्तन कीसिए। प्राणायाम कीसिए। भगिान् का गुणगान कीसिए। ि◌त्कायग कीसिए या ि◌ां◌ि◌ाररक सिचारों ◌ंि◌े होने ि◌ाले दुष्पररणामों ◌ंपर सिचार कीसिए।

िि आप पररशुि हो ि◌ायेंगे, तब आपके सचत्त में कोई ि◌ां◌ि◌ाररक सिचार नहीं ◌ंउठेगा। ि◌िि प्रकार शुि या अनसधकार प्रिेश करने ि◌ाले व्यक्ति को द्वार पर रोक देना ही ि◌रल होता है, उिी प्रकार ि◌ां◌ि◌ाररक सिचारों ◌ंको उनके उठते ही रोक देने में आिानी होती है। अंकुररत होते ही उन्ें नि कर दीसिए। उन्ें मूलिि न होने दीसिए।

५. अपसिि सिचारों ◌ंपर ि◌सिय

अपने दैसनक कायग में असत-व्यस्त रहने पर आपके मन में अपसिि सिचार नहीं ◌ंउठते, लेसकन ज्यों◌ंही आप आराम करने लगते और मन को ररि छोड़ देते हैं, त्यों◌ंही आपके मन में पाप-सिचार छद्मिेश में प्रिेश कर ि◌ाते हैं। इसिलए मन को सिश्राम देते ि◌मय बहत ि◌◌ाधान रहें।

सिचारों ◌ंकी पुनरािृसत्त ि◌े उनकी शक्ति बढ़ती है। ि◌ब कोई अच्छा या बुरा सिचार एक बार मन में उठा तो उिका यह स्वभाि ही है सक ि◌ह सफर दोबारा आये।

'चोर-चोर मौिेरे भाई' की भाँसत सिचार एक ि◌मूह में रहते हैं। इिी भाँसत आप यसद एक असिद्वचार को प्रश्रय देते हैं तो ि◌ारे असिद्वचार एकसित हो ि◌ायेंगे और आप पर आक्रमण करेंगे। यसद आप एक ि◌सद्वचार को प्रश्रय देते हैं तो ि◌ारे ि◌सद्वचार एकि◌◌ाथ समल ि◌ायेंगे और आपकी ि◌हायता करेंगे।

६. ऋणात्मक सिचारों ◌ंका दमन

अपने िब सिचारों ंको व्यिक्तथथत करना, शिु करना और दमन करना िीक्तखए। पहले सितने दिु सिचार और िंशय हैं, उनिे िंग्राम कीसिए। सदव्य और ईश्वरीय सिचारों ंको चारों ंओर िे अपने अन्दर प्रिेश करने दीसिए।

सनराशा, पररिाप, दुबगलता, मोह, िंशय, भय आसद के सिचार ऋणात्मक सिचार हैं, असिद्िचार हैं। इनके सिपरीत शक्ति, सिश्िाि, पराक्रम, प्रिन्नता आसद धनात्मक सिचारों ंका सिकाि कीसिए। असिद्िचार अपने-आप नि हो िायेंगे।

मन को िप, प्राथगना, ध्यान, पसिि ग्रन्थों ंका स्वाध्याय आसद िे भर दीसिए। िमस्त असिद् और िैषसयक सिचारों ंके प्रसत उदािीन रसहए। िे अपने-आप ही दूर हो िायेंगे। उनिे िंघषग न कीसिए। ईश्वर िे बल की याचना कीसिए। िन्तों ंका चररि पसढ़ए। भागित और रामायण का पाठ कीसिए। िीता िी ंको इि असग्न-परीक्षा िे हो कर गुिरना पड़ा था; इिसलए धैयग रक्तखए।

७. अभ्यस्त सिचारों ंको िश में करें

अपने शरीर, िेशभूषा, खान-पान आसद बातों ंपर सिचार करने के हम आदी हो गये हैं। उन्हें आत्म-सचन्तन अथिा अपने हृदय में परमात्म-स्वरूप के सिचार द्वारा िश में करना चासहए। यह दुष्कर कायग है। इिके सलए धैयग, सनरन्तर अभ्याि और आन्तररक आक्तत्मक शक्ति की आिश्यकता होती है।

श्रुसतयााँ उद्घोष करती हैं: "नायमात्मा बलहीनेन लभ्यिः" (यह आत्मा दुबगल को प्राप्त होने िाला नहीं ंहै)। िो सििेकिान् िाधक होते हैं, िे िमस्त प्रापंसचक सिषयों ंिे सनिृत्त हो कर इिके सलए अपना िारा ध्यान केक्तन्द्रत कर देते हैं।

िो िारी ििानाओं ंका नाश और आदत पड़े हुए सिचार–िमूह को िमाप्त कर देते हैं, िे ब्राह्मी-क्तथथसत का अनुभि करते हैं तथा शास्वत, िमता और शाक्तन्त का उपभोग करते हैं। उनमें िबके प्रसत िमदृसि होती है। दुि और प्रबल मन हर प्रकार का दुिःख, भय, सिषमता, सिसभन्नता, उच्च-नीच भाि तथा भेदभाि पैदा करता है और उच्च दैिी गुणों ंका नाश कर देता है। इि दुिःखदायी मन को िमाप्त करो।

िब दृश्य और दशगन दोनों ंद्रिा में सिलीन हो िायेंगे, तभी आनन्दानुभि होगा। इिका ही नाम तुरीयािथथा है। तब केिल ज्ञान और एकमाि आत्मा ही ििगि सदखायी देता है। िभी प्रकार के भेद तथा द्वैतभाि पूणगतया िमाप्त हो िाते हैं।

आकषगण और सिकषगण, राग और द्वेष, सप्रय और असप्रय-इन िब द्वन्द्वों ंका िमूलपूणग नाश होना चासहए। तब योगी को शरीर का भान नहीं ंरहेगा, भले ही िह उिमें काम करता रहेगा। सिि प्रकार कोई कुलटा स्त्री दूरथथ सिटू के ध्यान में िदा तल्लीन रहते हुए भी घर के िभी काम-काि ठीक िे करती रहती है, उिी प्रकार िह योगी भी िमस्त िांिाररक कृत्यों ंमें लगे रहने पर भी, हर प्रकार की भ्राक्तन्तयों ंऔर प्रलोभनों ंके बीच रहते हुए भी अपना िंयम नहीं ंखोयेगा। िह ििगदा अपना ध्यान ब्रह्म में केक्तन्द्रत करेगा।

आप िब केिल िही ित्कायग सकया करें िो आपको ज्ञान प्राक्तप्त में िहायक हो, सििमें भसिष्य में िांिाररक िुख–िमृक्ति का सिचार न हो। िमस्त, द्वैतभाि, भेदभाि और सनि-पर-भाि का उन्मूलन करके ब्रह्मानन्द में, पूणग प्रकाश की अिथथा में आप सनमग्न रहें।

८. अनिाश्यक सिचारों ांका पराभि

अनिाश्यक और अिेगत सिचारों ांको भगाने के सलए िंघषग मत छेसड़ए। उनें् भगाने के सलए आप सितना भी प्रयत्न करेंगे, िे उतने ही िोर िे लौट आयेंगे, दूनी शक्ति प्राप्त करेंगे। आप अपनी शक्ति और िंकल्प को क्यों ां कि देते हो?

उनकी उपेक्षा कीसिए। मन में िदा िसद्वचार भररए। िे धीरे-धीरे अस्त हो ियेंगे। तैलधारित् ध्यान के द्वारा सनसिगकल्प िमासध प्राप्त कीसिए।

शरीरगत तनािों ांको दूर करने िे मन स्वथथ और शान्त हो ियेगा। सशसथलीकरण की प्रसक्रया िे मन, थके हए अंगों ांऔर सशसथल नासड़यों ांको सिश्राम दीसिए। आप िििे अपररसमत मानसिक शाक्तन्त, शक्ति और तािगी अनुभि करेंगे। िब आप मन और शरीर का सशसथलीकरण करें, तब मक्तस्तष्क में सकिी भी प्रकार का अव्यिक्तथथत या अिेगत सिचार न आने दें; क्रोध, हताशा, अिफलता, अस्वथथता, दुिःख, शोक, झगड़ा आसद िे मन का आन्तररक तनाि बढ़ता है। उनें् सनष्कासित कर दीसिए।

९. नैसगगक सिचारों ांका रूपान्तरण

सचन्तन चार प्रकार का है: प्रतीक सचन्तन, नैसगगक सचन्तन, उते्तिक सचन्तन और अभ्यािगत सचन्तन ।

शब्दों ांके द्वारा सचन्तन प्रतीक सचन्तन या िांकेसतक सचन्तन है। नैसगगक सचन्तन उते्तिक सचन्तन िे असधक बलशाली होता है। शरीर, खान-पान, स्नान आसद बातों ांका सचन्तन अभ्यािगत सचन्तन है।

िांकेसतक सचन्तन को आिानी िे रोका िा िकता है, पर नैसगगक और उते्तिक सचन्तन को रोकना कसठन है। सचन्ता और क्रोध को दूर करने िे मानसिक िमता और शाक्तन्त प्राप्त की िा िकती है। भय िस्तुतिः सचन्ता और क्रोध इन दोनों ांमें िसन्नसहत रहता है। िािग और ितकग रहें। प्रते्येक अनिाश्यक सचन्ता को हटा दीसिए। उत्साह, पराक्रम, िन्तोष, शाक्तन्त और प्रिन्नता की बात िोसचए। प्रसतसदन सकिी अभ्यस्त िुखािन में कुछ िमय के सलए शाक्तन्त िे बैसठए।

आप आराम-कुरिी पर बैठ िाइए। आँखें मूँद लीसिए। बाह्य सिषयों ांिे मन को िमेट लीसिए। मन को क्तथथर कीसिए। उफनते हए सिचारों ांको शान्त कीसिए।

१०. अभ्यािगत सिचारों ांकी िंख्या घटायें

िामान्यतया अभ्यािहीन व्यक्तियों ांके मन में चार-पाँच प्रकार के सिचार एकािथ हिी हो िाते हैं। घरेलू बातें, काम-धने्धे की बातें, कायागलय की बातें, शरीर की बातें, खाने-पीने की बातें, आशा, आकांक्षा, धन कमाने की कोई योिना, सकिी िे प्रतीकार लेने की बात, शरीर की आदतों ांिे िम्बक्तन्धत कुछ अभ्यािगत सिचार तथा स्नान इत्यासद की बातें एकािथ उनके मन में उठा करती हैं।

ियें ३-३० बिे बड़ी रुसच िे कोई पुस्तक पढ़ने बैठें सक ४-०० बिे खेले िाने िाले सक्रकेट को देखने के आनन्द की भिाना उिके मन में बार-बार बाधा उपक्तथथत करती है। एकमाि एकाग्रसचत्त योगी ही एक िमय में एक ही सिचार कर िकता है; मन की यह अिथथा दीघगकाल तक बनाये रख िकता है।

आप अपने मन का िूक्ष्मता िे सनरीक्षण करें तो सिसदत होगा सक कई सिचार तो अिंगत ही हैं। मन व्यथग ही इधर-उधर भटकता रहता है। एक सिचार अपनी देह और

उिकी आिश्यकताओं ंको उठाता है तो दूिरा समिों ंके बारे में होता है; कुछ सिचार धन कमाने के आते हैं तो कुछ खाने-पीने के आते हैं, कुछ तो बचपन के स्मरणिम्बन्धी सिचार होते हैं।

यसद आप अपने मन का अध्ययन करें, एक िमय में एक ही सिचार करें और दूिरे सिचारों ंको अलग कर दें तो यह अपने-आपमें एक बड़ी उपलक्ति मानी िायेगी; क्योंसंक सिचार-सनयमन की सदशा में प्रगसत की यह एक महत्त्वपूणग क्तथथसत है। सनरुत्सासहत मत हों।ं

११. सूफूसतगदायी सिचार एकि करें

िीिन का ध्येय भगिद्दिा प्राप्त करना है। िह इि प्रकार की अनुभूसत करता है सक 'मैं न तो यह नश्वर शरीर हाँ, न पररितगनशील िीसमत मन हाँ। मैं तो पररशुि सनत्य मुि आत्मा हाँ।'

इि सूफूसतगदायी सिचार का िदा स्मरण रखें: **"अजो डनत्यः िाश्वतोऽयं पुरार्:"** यह िन्मरसहत है, सनत्य है, थथायी है और िनातन है। यही आपका िास्तसिक स्वरूप है। यह नाम-रूपात्मक अथथायी शरीर आप नहीं ंहैं। न तो आप रामस्वामी हैं, न तो मेहता हैं, न मुखिी हैं; मैथूयू, गदे, आप्टे कुछ भी नहीं ंहैं। अज्ञान के कुछ उड़ते बादलों ंके कारण आप इि छोटे िे अक्तस्तत् के भ्रम में पड़ गये हैं। िागें और अनुभि करें सक आप शुि आत्मा हैं।

एक और महान् सूफूसतगदायी औपसनषसदक िचन है : **"ईिािास्यडमदं सवणम्"**-यह िो कुछ भी िीिनिान् िि िग में है, िब परमेश्वर िे आिासित है। फूलों ंऔर हरी दूिों ंके िाथ मुस्करायें। पौधों,ं अंकुरों ंऔर िासलयों ंके िाथ क्तखलक्तखलायें। अपने िभी पड़ोसियों ंिे; कुते्ते, सबल्ली, गाय, मानि, पशु, पक्षी और िृक्ष िे तात्पयग यह है सक मिस्त िृसि िे मैिी िोड़ें। आपका िीिन पूणग होगा, िमृि होगा।

१२. आलोकमय सिचारों ंका मनन करो

यसद आप अपनी सिचार-शक्ति को बढ़ाना चाहते हैं, अपना व्यक्तित् सिकसित करना चाहते हैं और महान् बनना चाहते हैं तो हमेशा अपने पाि कोई ऐिी दो-एक पुस्तकें रखें सिनमें तेिस्वी और आलोक प्रदान करने िाली बातें हों।ं बार-बार उन्ें पढ़ते रहें और तब तक पढ़ते रहें िब तक िे आपके िीिन में एकरूि न हो िायें और िीिन में तथा सनत्य-सक्रयाओं ंमें प्रसतफसलत होने न लगें।

मननाथग यहाँ कुछ सूफूसतगदायी सिचार दे रहा हाँ :

१. सिशुि चेतना िे हृदय िुदृढ़ और सचत्त शक्तिशाली होता है।

२. दाररद्र्य आलस्य का बड़ा भाई है।

३. आत्मज्ञान िोत्तम सनसध है। ध्यान उिकी कुंिी है।

१३. गलत सिचार बनाम िही सिचार

िािना और कामनामय सिचारों ंको ब्रह्मचयग के गम्भीरतापूणग अभ्याि िे, ित्य के िाक्षात्कार की गहरी सनिा िे, ईश्वर-दशगन की उत्किा िे तथा पसिता के लाभों ंके सचन्तन िे िीतना चासहए।

घृणा और क्रोध के सिचारों ंको पे्रेम, क्षमा, दया, मैिी, शाक्तन्त, िसहष्णुता और असहंिा के सिकाि िे िीतना चासहए।

गिग और असभमान िे िुड़े हए सिचारों ंको नम्रता सिकसित करने िाले मूल्यों ंके व्यक्तिगत मानसिक परीक्षण द्वारा सनयक्तन्त्रत करना चासहए।

लोभ, पररग्रह और लालिा के सिचारों ंको प्रामासणक व्यिहार, अनािक्ति, उदारता, िन्तोष, असलप्सा आसद सिचारों ंिे िमाप्त करना चासहए।

क्षीणगता, ईष्याग और हीनता पर सििय पाने में उदात्तता, महत्ता, िन्तोष और हृदयिैशाल्य उपयोगी होते हैं।

भ्राक्तन्त और मोह को िीतने के सलए सििेक-बुक्ति का सिकाि उत्तम उपाय है।

समथ्यासभमान दूर करने के सलए ििगतोमुखी िादगी और अहंकार को समटाने के सलए िज्जनता का सिकाि करना चासहए।

१४. सिचार का िरगम

सिचार अनेकसिध हैं-नैिसगगक सिचार, दृश्य सिचार (दशगनिम्बन्धी शब्दों ंिे सकया िाने िाला सिचार), श्राव्य सिचार (श्रिणिम्बन्धी शब्दों ंिे सकया िाने िाला सिचार), िांकेसतक सिचार (िंकेतों ंकी भाषा िे सकया िाने िाला सिचार) और आदत के अनुिार सकया िाने िाला सिचार।

कुछ िंचारी सिचार होते हैं िो हलचल, खेल-कूद और भाग-दौड़ की भाषा में सकये िाते हैं। कुछ भािनात्मक सिचार हैं।

सिचार दृश्य िे श्राव्य बन िकते हैं और श्राव्य िे िंचारी में बदल िकते हैं।

िोचने का और श्वाि का बड़ा घसनि िम्बन्ध है, क्योंसंक मन और प्राण का सनकट िम्बन्ध है। िब मन को एकाग्र करते हैं, तब श्वाि धीमी हो िाती है। अगर सिचार िोरों ंिे चलने लगे तो श्वाि भी तेि चलेगी। िाइकोग्राफ (Psychograph) एक यन्त्र है िो सिचारों ंका अध्ययन प्रस्तुत कर देता है सक मन में सकि प्रकार का सिचार चल रहा है।

१५. हीन सिचार और नैसतक सिकिा

असनयक्तन्त्रत सिचार ही िभी प्रापों ंका मूल है। प्रत्येक सिचार अपने-आपमें सनतान्त दुबगल होता है; क्योंसंक अिेख्य और नानासिध सिचार मन को बराबर सिभासित करते रहते हैं।

सिचारों ंको सितना-सितना सनयक्तन्त्रत करते िायें मन की एकाग्रता उतनी- उतनी बढ़ती िाती है और पररणामस्वरूप मनोबल और सिचार-शक्ति असधक होती िाती है।

हीन और दिु सिचारों ंको समटाने में पयागप्त धैयग की आिश्यकता पड़ती है; परनु्तु उच्च सिचारों ंका सचन्तन उन्ें बड़ी आिानी िे और शीघ्रता िे नि करने का उत्तम उपाय है। िो मूढ़ िन सिचार के सिद्धान्तों ंको नहीं ं िानते हैं तथा प्रापंसचक सिषयों ंमें सनमग्न रहते हैं, िे बहत शीघ्र घृणा, ईष्याग, क्रोध, प्रतीकार, िािना आसद दिु सिचारों ंके सशकार बन िाते हैं, स्वयं दुबगल िंकल्प िाले बनते हैं, सििेकहीन होते हैं और मन की िूक्ष्म सिपरीत िृसत्तयों ंके दाि बन िाते हैं।

मनोबल प्राप्त करने का ििोत्तृकृि उपाय यही है सक उन्नत, उदात्त और िसद्वचारों ंका सचन्तन सकया िाये और उनकी िहायता िे क्षरणशील, सिक्षेपकारी, चंचल िैषसयक तथा प्रापंसचक सिचारों ंको सनयक्तन्त्रत सकया िाये।

िि भी कोई असिद्वचार मन में आये तो उिे िीतने का ििोत्तम उपाय यही है सक उिकी उपेक्षा की िाये। पाप-सिचार की उपेक्षा कैिे करें? उिे भूल िायें। भूलें कैिे? उिमें रमण न करें और उिका लगातार सचन्तन न करें।

उनमें हम रमें कैिे नहीं ंऔर सनरन्तर सचन्तन कैिे न करें? अत्यन्त रुसचकर, उन्नत, सूफूसतगदायी सकिी दूिरे सिचार की ओर ध्यान दें। उन्ें भूल िायें, ठुकरा दें, प्रेरणाप्रद कोई दूिरी बात िोचें। इन तीनों ंबातों ंका अभ्याि करना पाप-सिचारों ंपर िश प्राप्त करने की उत्तम िाधना है।

प्तिम अध्याय

सिचार-सनयमन के सिधायक उपाय

१. एकाग्रता के अभ्यिा ि सिचार-सनयमन

उफनते हए सिचारों ंको सनस्ति करो। भिानाओं ंके अिेगों ंको शान्त करो। प्रारम्भ में सकिी मूतग रूप पर एकाग्रता का अभ्यिा करो। पुष्प, भगिान् बुि की मूसतग, कोई काल्पसनक सचि, हृदय का कोई उज्ज्वल प्रकाश, सकिी न्ति या अपने इष्टदेि का सचि-इनमें ि सकिी एक पर सचत्त एकाग्र करो।

सदन-भर में तीन या चार बार- उषाकाल में, प्रातिः आठ बिे, तीिरे पहर चार बिे और िायंकाल को आठ बिे-अभ्यिा के सलए बैठो। भि िन हृदय पर, रियोगी सिकुटी पर (सचत्त के असधिान पर) तथा िेदान्ती ब्रह्म पर एकाग्रता िाधते हैं। यह सिकुटी दोनों ंभौंहों ंके मध्य में है।

आप नािाग्र, नासभ या मूलाधार (रीढ़ के सनचले भाग) पर भी एकाग्रता का अभ्यिा कर िकते हैं।

मन में िब अिेगत सिचार उठते हैं, तब उदािीन रहो। ि स्वयं िाते रहेंगे। बलपूिगक भगाने का प्रयत्न न करो, अन्यथा ि भी िोर करेंगे तथा बने रहने को आपका प्रसतरोध करेंगे। ि आपके िंकल्प-बल को क्लान्त बनायेंगे और सद्गुसणत िेग ि प्रिेश करेंगे। इनके थथान में िसद्वचार को प्रश्रय दो। अिेगत सिचार शनैिः शनैिः क्षीण पड़ िायेंगे। एकाग्रता के अभ्यिा में धीरे-धीरे, सकन्तु दृढ़तापूिगक बढ़ो।

यह एकाग्रता मनोिृसत्तयों ंके सनरोध के सलए है। एकाग्रता का अथग है-मन को एक ही रूप में दीघग काल तक सटकाये रखना। मन की चंचलता को रोकने और उिकी क्तथथरता में आड़े आने िाली िमस्त बाधाओं ंको दूर करने के सलए सकिी एक िस्तु पर एकाग्रता का अभ्यिा करना चासहए।

एकाग्रता िैषसयक सिचारों ंऔर कामनाओं ंकी सिरोधी है; सचन्ता और घबराहट का सिरोधी आनन्द रूप है, व्यग्रता का सिरोधी क्तथथर सचन्तन रूप है, आलस्य तथा सशसथलता का सिरोधी व्यािहाररक सचन्तन रूप है तथा कुसिचारों ंका सिरोधी भिासतरेक है।

बाह्य सिषयों ंपर एकाग्रता िाधना िरल है। बाहर की ओर दौड़ना मन का स्वभाि है। अपने िमुमुख श्री कृष्ण, राम, नारायण, देिी या प्रभु ईिा का कोई सचि रख लो। पलक न झपकते हए उिकी ओर सनरन्तर एकटक देखो। बदन देखो, देखते-देखते चरण पर आओ। यही क्रम पुनिः पुनिः दोहराओ। िब मन का भटकना बन्द हो िाये, तब सकिी एक सिशेष थथान पर रुको। सफर आाँखें बन्द करो और मन ि सचि का स्मरण करो।

सचि न रहने पर भी स्पि सचि देखने की क्षमता पैदा होनी चासहए। क्षण माि में िह सचि आाँखों ंके िामने आ िाये, ऐिा अभ्यिा होना चासहए। सफर मन को िहीं ंकुछ िमय क्तथथर रखो। यही एकाग्रता है। इिका अभ्यिा प्रसतसदन करना चासहए।

अपनी एकाग्रता की शक्ति को बढ़ाना चाहो तो िांिाररक कामनाओं ंऔर प्रिृसत्तयों ंको घटाना होगा तथा प्रसतसदन कुछ घण्टे मौन रखना होगा। तभी मन बड़ी िुगमता ि अनायाि एकाग्र हो िकेगा।

एकाग्रता के िमय में मानि में किल एक ही तरंग उठने देनी होती है। मन किल एक ही िसुतु में तन्मय होता है। मन के शेष िभी कायग थथसगत हो िाते हैं।

२. िद्‌सित्तयों ंि सिचार-सनयमन

अपने सचत्त में सिशेष ििृसत्तयों ंका सिकाि करते हए सितने भी घातक, अिंसछत सिचार और प्रभाि हैं, उनिे अपने को बचाने का बल एकि करने का प्रयत्न कीसिए। यह िम्भि है सक आप उि प्रयत्न में अन्दर िे आत्मा की िमस्त उन्नत प्ेरेरणाओं ंको और बाहर िे श्ेरि शक्तियों ंऔर प्रभािों ंको ग्रहण करने योग्य बन िायें। अपने को यह िुझाि दें: 'मैं अपने को आिृत रखता हाँ। मैं िभी अििृसत्तयों ंऔर हीन सिचारों ंिे अपने को बचा लेता हाँ और िभी ििृसत्तयों ंऔर उच्च सिचारों ंके सलए अपने को खुला और ग्रहणशील रखता हाँ।' पूणग अिधानपूिगक इि प्रकार की भािभंसगमा यदा-कदा अपनाने िे इिकी आदत हो िाती है।

ििि अनुपात में िद्‌सित्तयों ंको प्रिेश करने देते हैं, उिी िीमा तक िीिन के दृश्य-अदृश्य दोनों ंपक्षों ंिे अिंसछत हीन िृसत्तयों ंका आक्रमण कुक्तित हो िाता है। िसुतुतिः हम उन्हें सितना आने दें, िे उतना ही आते हैं।

मन में शंका रहती है, िच्चाई भी रहती है। शंका यह उठती है सक ईश्वर है या नहीं।ं इिका नाम 'िंशय-भािना' है। दूिरी शंका यह उठती है सक मैं उि ब्रह्म का िाक्षात्कार कर िकूाँगा या नहीं।ं सफर दूिरी िाणी कहती है सक ब्रह्म ित्य है। िह हस्तामलकित्‌ ठोि और स्पि ित्य है। िह प्रज्ञानघन है, सचिन है तथा आनन्दघन है। मैं उिके दशगन कर िकता हाँ।

हमें कुछ बातें स्पि रूप िे ज्ञात हैं और िे सिचार हममें दृढ़ता िे रूढ़ और बिमूल हो गये हैं। कुछ सिचार अस्पि हैं, कथथर नहीं ंहो पाते हैं। िे आतेे–िाते रहते हैं। िब तक िे हममें दृढ़ता िे सटक न िायें, हममें आत्मिात्‌ न हो िायें, तब तक उनके सलए हमें िबल भूसमका सनमागण करनी होगी।

सिचारों ंके स्पिीकरण िे सचत्त की आकुलता और उलझनें दूर हो िाती हैं। िब यह शंका पैदा हो सक ईश्वर है अथिा नहीं,ं अथिा मैं आत्म–िाक्षात्कार कर िकूाँगा या नहीं ंतब िुसनसित और ििेकपूणग सिचारों ंिे उि शंका का सनरिन करना चासहए सक 'ईश्वर ित्य है, मैं िफल हो िकता हाँ, इिमें लेशमाि भी शंका नहीं ंहै।' 'मेरे शब्दकोश में अशक्य, अिम्भि, कसठन आसद शब्दों ंका थथान ही नहीं ंहै। इि िंिार में िब-कुछ िम्भि है।'

िब आप सनिय कर लें तो कुछ भी कसठन नहीं ंहै। दृढ़ सनिय और पक्केके सनणगय िे िीिन के हर कायग अथिा प्रत्ेयेक अध्िाय में सिशेषतया मनोिय के सिचारों ंमें िफलता िुसनसित है।

३. अिहकार िे सिचार-सनयमन

िब मन व्यथग भटकने लगे, तब उिके िाथ अिहकार करो। सफर धीरे-धीरे मन िश में आ िायेगा। मन िे अिहकार करने का व्यािहाररक उपाय देता हाँ: मन िब कहता है सक 'आि मैं समठाई खाऊाँगा', तो आप कहो, 'मैं तुम्हारा िाथ नहीं ंदूाँगा। मैं समठाई नहीं ंखाऊाँगा। मैं किल रोटी-दाल खाऊाँगा।' यसद मन कहे सक 'मुझे सिनेमा देखना ही है' तो आप कहना सक 'मैं तो रामानन्द िी के ित्संग में िाऊाँगा, उपसनषदों ंका प्रिचन िुनूाँगा।' िब मन

कहे सक 'मैं रेशमी कुरता पहनूंगा' तब आप कहना, 'आगे कभी रेशमी िस्त्र नहीं ंलूाँगा। खादी ही पहनूंगा।' यह है अिहकार का स्वरूप।

मन के िाथ अिहकार करना मानो प्रिाह के सिपरीत तैरना है; क्योंसंक इिमें इक्तन्द्रयों ंके आकषगण के सिरुि चलना होता है। इििे मन क्रमशिः क्षीण होता िाता है और एक िमय िह आपका आज्ञाकारी अनुचर बन ियेगा। आप मन के स्वामी बनोगे।

सनग्रही पुरुष िंयम के िाथ सिषयि–सुतुओं ंके बीच सिचरण करते हए भी अनेक आकषगण और सिकषगण िे अलग रह कर शाक्तन्त प्राप्त करता है। इक्तन्द्रयााँ और मन दोनों ंमें ये दो गुण-आकषगक और सिकषगण-अिश्य होते हैं। इिसलए इक्तन्द्रयों ंऔर मन को कुछ पदाथग सप्रय लगते हैं और कुछ असप्रय; परन्तु सनग्रही व्यक्ति िमस्त िांिाररक सिषयों ंके बीच रहते हए भी आकषगण और सिकषगण िे प्रभासित नहीं ंहोता। उिका स्वामी आत्मा होता है और इि कारण परम शाक्तन्त प्राप्त करता है।

ििि व्यक्ति ने सचत्तिृसत्तयों ंका सनयमन सकया होता है, उिकी िंकल्प-शक्ति बड़ी बलिती होती है; अतिः मन और इक्तन्द्रयााँ उिकी िंकल्प-शक्ति की अनुगासमनी होती हैं। सनग्रही व्यक्ति िही आहार ग्रहण करता है िो उिके शरीर धारण के सलए आिश्यक होता है और उिमें सकिी प्रकार का सप्रय असप्रय का भाि नहीं ंरहता। िह शास्त्र-सनसषि िसुतुओं ंको कभी ग्रहण नहीं ंकरेगा।

४. सिचारों ंके सिरलीकरण की कला

रबड़ के उद्यान में काम करने िाले माली रबड़ के िृक्षों ंके सिरलीकरण के सलए बड़े िृक्षों ंके आि-पाि उगने िाले छोटे-छोटे फालतू िृक्षों ंको काट कर फेंक देते हैं। इििे उनको बड़े िृक्षों ंिे असधक मािा में दूध (रबड़ का रि) प्राप्त होता है। इिी प्रकार आप भी अमरता का अमृत पान करना चाहें तो छोटे-मोटे फालतू सिचारों ंको एक-एक कर नि करते हए सिचारि–न को सिरल बनाइए।

ििि प्रकार अचे्छे-अचे्छे फल टोकरी में चुन कर रख लेते हैं और िड़े-गले फलों ंको फेंक देते हैं, उिी प्रकार अपने मन में अचे्छे सिचारों ंको रख लें और बुरे सिचारों ंको उत्ससिगत कर दें।

ििि प्रकार योिा कूट-द्वार िे प्रिेश करने िाले शिुि–सनकों ंका एक-एक करके सशर काट देता है, उिी प्रकार सचत्त के कूट-द्वार िे मनिःपटल पर प्रिेि होने िाले असिद्विचारों ंको एक-एक करके नि करते िाइए।

िब सछपकली की पूाँछ कट िाती है तो कुछ िमय तक िह पूाँछ का टुकड़ा नाचता रहता है; क्योंसंक उिमें अल्प-मािा में प्राण सिद्यमान है। एक-दो क्षण में िह भी गसत रुक िाती है। इिी प्रकार सिचारों ंको काट फेंकने के अनन्तर भी कुछ सिचार, कटी पूाँछ की तरह, थोड़ी-बहत हलचल करेंगे, परन्तु िे दुबगल हो चुके होते हैं। उनिे सिशेष हासन होने िाली नहीं ंहै; क्योंसंक उनमें कोई बल नहीं ंहै।

डूबता हआ मनुष्य अपने प्राणों ंके रक्षाथग सतनकों ंतक का आश्रय खोिता है, उिी प्रकार ये सनष्प्राण सिचार पुनिः अपनी पूिग-प्राणमयता तथा औपूणग क्तथथसत में मन में असधसित होने के सलए यथाशक्य प्रयाि करेंगे। यसद आप अपनी एकाग्रता और ध्यानि–ाधना का अभ्याि सनयसमत रूप िे करते रहेंगे तो िे तैल-रसहत दीपक की तरह स्वयं िमाप्त हो िायेंगे।

काम, क्रोध, ईष्याग, अहंभ‍ा, घृणा आसद सिकार बहत गहरे िमे होते हैं। ‍िसलयााँ काटने ‍ि ‍िृक्ष सनमूगल नहीं ‍ंहोता, िरन् और घने रूप ‍ि कॉपलें फूट सनकलती हैं। इ‍ी प्रकार ये सिचार एक बार कटने पर भी, क्षीण कर सदये ‍िाने पर भी कुछ िमय पित् सफर प्रकट होने लगते हैं। अतिः ‍िसैक, सिचार, ध्यान आसद प्रबल ‍िाधनों ‍ंि उन्‍ें सनमूगल ही कर देना चासहए।

५. सिचार-सनयमन की नेपोसलयन की पिसत

‍िसि िमय एक सिचार कर रहे हों ‍ंतो दि‍ूरे सिचारों ‍ंको प्रिेश न करने दीसिए। गुलाब का सिचार कर रहे हों ‍ंतो केिल सिसिध गुलाबों ‍ंका ही सिचार करें; दि‍ूरे सिचारों ‍ंको आने न दें।

दया का सिचार कर हों ‍ंतो केिल दया का ही सिचार करें; क्षमा, ‍िसहष्णुता आसद का सिचार न करें। गीता का अध्ययन करने बैठें तो चाय या सक्रकेट की बात न ‍िोचें। प्रस्तुत एक ही सिषय पर पूणगतया लीन रहें।

नेपोसलयन ने अपने सिचारों ‍ंको इ‍ि तरह ‍िश में सकया था "‍िब मैं असधक ‍िुख का अनुभि करना चाहता हाँ, तब दि‍ुःखकर और अ‍िुखकर सिचारों ‍ंके आलयों ‍ंको बन्द करके मि ‍िुख के ही आलय खोल लेता हाँ। ‍िोना चाहाँ, तो मन के ‍िभी आलय बन्द कर देता हाँ।"

६. दि‍ु सिचारों ‍ंके पुनरािगतन को रोकें

मान लीसिए, आपके मक्तस्तष्क में कोई एक दि‍ु सिचार है, िह बारह घण्‍टे रहता है और प्रसत ती‍रे सदन आया करता है। ध्यान और एकाग्रता का अभ्‍या करते हए आप यसद उ‍ि बारह के थथान में दश घण्‍टे ही रहने दें, प्रसत तृतीय सदन के थथान में ‍िप्ताह में एक बार आने दें तो सनसित ही आपने बड़ी ‍िफलता प्राप्त की। इ‍ी प्रकार अभ्‍या चालू रखने ‍ि उ‍िके रहने की अिसध और लौट आने का सदन दोनों ‍ंशनैः शनैः घटाये ‍िा ‍िकते हैं।

अन्ततिः ‍ि ‍ि‍िगथा नि हो ‍िायेंगे। एक या दो ‍िषग पि‍ूग के मन की क्तथथसत के ‍िाथ अ‍ि के मन की क्तथथसत की तुलना कीसिए, तब आपको प्रगसत का पता चल ‍िायेगा।

प्रारम्भ में प्रगसत बहत धीमी रहेगी। उ‍ि ‍िमय प्रगसत को नापना कसठन होगा।

७. दि‍ु सिचारों ‍ंि नरमी न बरतें

प्रारम्भ में एक दि‍ु सिचार मन में प्रिेश करता है। तब आप उ‍ि पर प्रबल कल्पना कीसिए। उ‍िमें थोड़ी देर रसमए।

उ‍ि कुछ ‍िमय मन में बने रहने की अनुमसत दीसिए। ‍िब आप उ‍िका प्रसतरोध नहीं ‍ंकरते, तब ‍िह धीर-धीरे आपके मन में गहरी ‍िड़ ‍िमाने लगेगा।

तब उ‍िको दूर करना बड़ा कसठन होगा। कहाित है: 'ऊाँगली पकड़ कर पहााँचा पकड़ने लगे'; यह बात दि‍ु सिचारों ‍ंपर अक्षरशिः ‍िही है।

८. दिु सिचारों ंको अंकुररत होते ही नि कर दो

घर में कोई कुत्ता या गधा प्रसिि होना चाहे तो सिि प्रकार आप द्वार बन्द कर देते हैं, उिी प्रकार सकिी दिु सिचार को सचत्त में प्रिेश करने और अन्दर िा कर मक्तस्तष्क-तनुतुओं ंपर प्रभाि िालने देने िे पूिग ही मन के द्वार बन्द कर दीसिए। ििि आप बुक्तिमान् बनेंगे और शीघ्र ही परम शाक्तन्त तथा परमानन्द का उपभोग करेंगे।

िािना, लोभ और अहन्ता को पूणगतः नि कर िासलए। केिल पसिि सिचार को ही प्रश्रय दीसिए। यह कायग पिगतारोहण िैिा ही कसठन है; परन्तु इिका अभ्याि करना होगा। कुछ िमय में आपको अपने प्रयाि में िफलता समल िकती है।

एक दुगुगसत्त का नाश कर दें तो इििे आपका सिश्वाि बढ़ेगा, दूिरी िृसत्तयों ंको भी नि करने का बल प्राप्त होगा और आपके मनोबल या आत्म-शक्ति में िृक्ति होगी।

दुगुगण का नाश करने में सिफलता हाथ लगे तो हताश न हों। ंश्रम सबना िुख कहााँ? धीरे-धीरे आपकी आन्तररक शक्ति प्रकट होने लगेगी, आप इिका अनुभि करेंगे।

९. कुसिचारों ंके नाश के सलए आध्याक्तत्मक उपाय

िब कुसिचार आपके मन में प्रिेश करेंगे, तब आपके मन में कभी-कभी थरथराहट होगी। यह इि बात का लक्षण है सक आपकी आध्याक्तत्मक प्रगसत हो रही है, आप आध्याक्तत्मक सिकाि कर रहे हैं। सिगत सदनों ंके दुष्कमों िे आपके मन में पिात्ताप होगा। यह भी आपके आध्याक्तत्मक ऊध्वागरोहण का ही लक्षण है।

अब आप िैिे कायग की पुनरािृसत्त नहीं ंकरेंगे। िोचने पर ही आपका मन कााँप उठेगा। पूिागभ्याििश कोई गलत काम करने की प्ेरेरणा हई तो आपके शरीर में सिहरन होगी। पूरी शक्ति लगा कर, लगन के िाथ अपना ध्यानाभ्याि चालू रक्तखए। िभी दुष्कमों का स्मरण, दुसिगचार और शैतान की िारी दुषे्प्रेरणाएाँ अपने-आप समट िायेंगी। आप शुि और पसिि हो िायेंगे।

प्रारम्भ में ज्यों–ंही आप ध्यान लगाने लगेंगे, असिलम्ब ही िारे दिु सिचार आप पर आक्रमण करेंगे। िब आप िसद्वचारों ंका सचन्तन करने बैठते हैं, तभी ऐिा क्यों ंहोता है?

इिी के कारण कई िाधक अपनी िाधना बीच में ही छोड़ बैठते हैं। आप बन्दर भगाने का प्रयत्न करते हैं तो िह प्रसतकार के सलए बड़े िेग के िाथ आप पर झपटता है। इिी प्रकार िब भी आप िसद्वचारों ंको िाग्रत करने का प्रयत्न करते हैं, तब ये पुराने दिु सिचार भी प्रतीकार लेने की भािना िे आप पर दूने िेग िे आक्रमण करते हैं। िब भी आप शिु को घर िे सनष्कासित करने का प्रयत्न करते हैं, तब िे बड़ी उग्रता िे आपका प्रसतरोध करते हैं।

प्रसतकार सनिगग का ही एक गुण है। पुराने दिु सिचार अपना असधकार िताते हैं और कहते हैं, 'भय्या! इतने कू्रर क्यों ंबनते हो! आपने असिस्मरणीय काल िे हमें अपने मन-रूपी कायागलय में रहने सदया है। हमें यहााँ बने रहने का पूणग असधकार है। आपके प्रते्येक दुषृ्कत्य में अि तक हमने िहायता की है। अि ही हमें अपने सनिाि-थथान िे क्यों ंधकेलना चाहते हैं? हम अपना थथान नहीं ंछोड़ेंगे।' सकन्तु आप इििे सनराश न होइए। अपने ध्यानाभ्याि में सनरन्तर लगे रसहए। िमय पर ये दिु सिचार स्वयं क्षीण हो िायेंगे। अन्ततः िे िब नि हो िायेंगे।

यह प्रकृसत का सनयम है सक ि्ृसत्त ि्गदा दुिगसत्त पर ििय पाती है। असद्वचार कभी भी िसद्वचार के आगे सटक नहीं ं्िकते। ािहि भय पर ििियी होता है। िसहष्णुता क्रोध और सचड़सचड़ेपन पर ििियी होती है। प्ेरेम द्ेवेष पर ििय पाता है। पसिता ि्ाना को परासित करती है।

ध्यान के सलए बैठते ही िब बुरे सिचार आते हैं, तब आप व्याकुल होते हैं। यही इि बात का प्रमाण है सक आप अध्यात्म-मागग में प्रगसत कर रहे हैं। ििइ पूिग तो आप प्रत्ेयेक प्रकार के दुि सिचार को िानते-बूझते हए भी अपने सचत्त में ि्ुखपूिगक बिने देते थे, उनका स्वागत करते थे, उनको पोिते थे।

अपनी आध्याक्त्मक िाधना में दृढ़ रसहए। श्रम और अध्िाय कीसिए। आप अश्य ही िफल होंगें। दो-तीन िषग तक ितत िप और ध्यान का िाधारण अभ्िा रखने पर ि्िगथा िड़ और मन्द िाधक भी अपने में
अद्भुत पररितगन अनुभि करता है। अब िह अपनी िाधना छोड़ नहीं ं्िकता। एक सदन के सलए भी ध्यान की ाधिना छूटने पर उिको ऐिा लगता है सक मानो आि उिका कुछ खो गया है। उिका मन उसद्वग्न रहेगा।

१०. कुसिचारों ंके सनग्रह का ि्ोत्तम उपाय

बि मन ररि होता है, तभी कुसिचार उिमें प्रिेश करने का प्रयाि करते हैं। दुि सिचार का आना व्यसभचार का प्रारम्भ-सबन्त्रदु है। भले ही आपने केिल ि्ानामयी दृसि िे देखा भर है, सकन्तुु आपने मानसिक व्यसभचार कर सलया। मानसिक सक्रया ही िास्तसिक सक्रया है। स्मरण रहे सक ईश्वर हमारी भािना के आधार पर ही
न्याय करता है। ंिंिार में मनुष्य तो थथूल सक्रया को देख कर न्याय करते हैं। इिसलए व्यक्ति की भािना का ध्यान रखना चासहए। तब आप कोई भूल नहीं ंकरेंगे।

मन को ि्िगदा व्यस्त रक्तखए। तब बुरे सिचार प्रिेश नहीं ंकरेंगे। खाली मन भूत का कारखाना होता है। प्रसतक्षण मन का ि्ािधानीपूिगक सनरीक्षण करें।

िीिो-सपरोना, झािू लगाना, बरतन मलना, पानी भरना, पढ़ना-सलखना, ध्यान करना, माला फेरना, भिन
गाना, प्राथगना करना, बड़ों ंकी या रोसगयों ंकी ि्ेिा करना आसद सकिी-न-सकिी कायग में अपने मन को िदा व्यस्त रखें। गपशप और व्यथग के सििाद िे बच कर रहें। गीता, उपसनषद्, योगिासिष्ठ ग्रन्थों ंमें िसन्नसहत उत्तम सिचार ही मन में रखें।

११. सिचार के दैसनक अनुशािन

मन बड़ा नटखट होता है। िह चंचल बन्दर की तरह है। उिे प्रसतसदन अनुशािन में रखना आिश्यक है। तभी िह धीरे-धीरे हमारे िश में आता है।

मन को व्यिहाररक प्रसशक्षण देने िे हम उिमें असद्वचारों ंऔर अत्कायों को उठने िे रोक िकते हैं तथा िो असद्वचार और अत्िक्रमग पुनरािृसत्त के कारण उठे हैं, उन्हें टाल िकते हैं।

मानसिक सिश्राक्तन्त का यहााँ एक ि्ुन्दर दैसनक कायगक्रम दे रहा हाँ, ििे आपके अन्दर भरपूर शक्ति और उत्साह भर िायेगा।

आँखें बन्द करें। ◌ो सिषय आपको अत्यन्त रुसचकर हो, उि पर ◌ोचें। इतने ◌े ही मन को ओियगिनक रूप ◌े आराम समलेगा। महान् सहमालय, पािनी गंगा, कश्मीर का मोहक प्राकृसतक ◌ौन्दयग, तािमहल, कोलकाता का सिक्टोररया मेमोररयल हाल, ◌ूयोदय, ◌ूयागस्त, सिशाल ◌ागर या अनन्त नीला आकाश- इनमें ◌े सकिी का भी सचन्तन करें।

कल्पना करें सक इि सिशाल आत्मिागर में यह ◌ारा ◌ं◌ार और आप तैर रहे हैं। अनुभि करें सक आपको उि परम ◌त्ता का स्पशग समल रहा है। अनुभि कीसिए सक सिश्व का प्राण आपके द्वारा श्वाि ले रहा है, धड़क रहा है और स्पक्तन्दत हो रहा है। अनुभि कीसिए सक भगिान् सहरण्यगभग आपको अपने सिशाल ◌क्षथथल पर झुला रहे हैं। तब आँखें खोसलए। परम मानसिक शाक्तन्त, सूफूसतग और शक्ति प्रतीत होगी। इनका अभ्याि और अनुभि कीसिए।

१२. सिचार और ◌पग का दृिान्त

यिि प्रकार फल बीि ◌े उत्पन्न होते हैं, उिी प्रकार प्रत्येक कृसत सिचार ◌े पैदा होती है। ◌सद्विचार ित्कृसत को और असिद्विचार अित्कृसत को ◌न्म देते हैं।

सिद्विचार को ही सचत्त में बिाइए। असिद्विचारों ◌ंको भगाइए। ◌त्संग, धमगग्रन्थों ◌ंका ◌ाचन, प्राथगना आसद के द्वारा यसद ◌सद्विचारों ◌ंको सिकसित करेंगे तो असिद्विचार स्वयं नि हो ◌ायेंगे।
यिि प्रकार ◌ूते में चुभने ◌ाले कंकड़ को आप तुरन्त झाड़ देते हैं, उिी प्रकार सकिी भी असिद्विचार को अपने सचत्त में ◌ुगमता ◌े सनकाल फेंकने की आपमें क्षमता होनी चासहए। तभी ◌मझें सक आपने सिचार-सनयमन की पयागप्त शक्ति ◌ंसचत कर ली है और तभी यह कहा ◌ा ◌केगा सक अध्यात्म-मागग में आपने थोड़ी-बहत ◌च्ची प्रगसत की है।

बि आप ◌ाँप के फन पर लाठी ◌े प्रहार करेंगे तो ◌ह कुछ काल तक सनिेि पड़ा रहेगा। आप ◌मझेंगे सक ◌ह मर गया, पर अकस्मात् ◌ह सशर उठा कर भाग ◌ायेगा। इिी प्रकार सिन सिचारों ◌ंको आपने दबा सदया था, कुचल सदया था, ◌े कुछ ◌मय में शक्ति ◌ंसचत करके सफर सशर उठाते हैं। इिसलए उन्हें बार-बार मार कर ि◌गथा नि कर देना चासहए, िििे सक ◌े पुनिः उठ न ◌कें।

१३. सिचार–य ◌े सिश्व-ििय

सिचार या ◌ंकल्पों ◌ंको ◌श में कीसिए। कल्पनाएँ या सदिास्वप्न छोसड़ए। मनोनाश हो ◌ायेगा। ◌ंकल्पों ◌◌े सनिृसत्त ही मोक्ष है। मन तब नि होगा, ◌ब कल्पनाएँ ◌माप्त होंगी।

कल्पना के ही कारण इि भ्रमात्मक ◌ं◌ार का हमें अनुभि हो रहा है। कल्पनाएँ ज्यों–ही ि◌गथा नि हो ◌ायेंगी, त्यों–ही ◌ह अनुभि भी समट ◌ायेगा।

सिचारों ◌ंपर ििय पाने का अथग है सक ◌भी ◌ीमाओं,◌ं दुबगलताओं,◌ं अज्ञान और मृत्यु पर ििय पाना। मशीनगन, बन्दूक आसद के द्वारा सकये ◌ाने ◌ाले बाहरी युि ◌े मन के ◌ाथ यह आन्तररक युि बहत भयानक है। शस्त्र के बल पर सिश्व को ◌ीतने ◌े भी सिचारों ◌ंको ◌ीतना असधक कसठन है। सिचारों ◌ंपर ििय प्राप्त कीसिए, सिश्व पर ििय अपने-आप प्राप्त हो ◌ायेगी।

१४. सिचार-शक्ति के सलए अध्यात्म-मागग

सिचारों ंका बाह्य सिषयों ंकी ओर बहना स्वाभासिक है। मन बड़ी िरलता िे िांिाररक सिषयों ंका सचन्तन कर िकता है। यह उिका स्वभाि ही है।

मानसिक शक्तियााँ बड़ी िहिता िे शरीरगत सचन्ताओं ंमें और पुरानी अभ्यस्त लकीरों ंपर दौड़ने लगती हैं। ईश्वर के सिषय में िोचना उन्हें बड़ा कसठन प्रतीत होता है। व्यिहाररकता में फंिे हुए िांिाररक सचत्त के सलए यह बहत ही दुःिाध्य है।

मन को प्रापंसचक सिषयों ंिे सिमुख करना, बाह्य सिषयों ंकी ओर दौड़ने िे उिे रोकना और ईश्वर में लगाना उतना ही कसठन है सितना गंगा नदी को गंगािागर की ओर

बहने िे रोक कर उल्टे गंगोत्तरी की ओर प्रिासहत करना। यह यमुना के प्रिाह के सिरुद्ध तैरने िैिा है।

सफर भी यसद िन्म-मृत्यु के चक्र िे बचना चाहें तो कठोर पररश्रम और त्याग करके मन को, उिकी इच्छा के सिरुद्ध, ईश्वर के प्रसत मोड़ने का अभ्याि करना ही होगा।

१५. सिचार-सनयमन में िागृसत का थथान

प्रारम्भ में सचत्त को सकिी एक सिचार में क्तथथर करना बहत कसठन होता है। सिचारों ंकी िंख्या घटाइए। सकिी एक सिषय पर िोचने का प्रयत्न कीसिए।

गुलाब के सिषय में िोचना है तो िभी सिचार मात्र गुलाब के िम्बन्ध में आने दें। सिश्व के सिसभन्न भागों ंमें उगने िाले गुलाबों ंके सिसभन्न भेदों ंका सिचार करें। गुलाब के उपयोग की बात िोचें। उििे क्या-क्या बनता है, सिचार करें। हााँ, कुछ दूिरे पुष्पों ंकी बात भी आने दे िकते हैं; परन्तु फल, शाक आसद दूिरे पदाथों का सिचार कदासप न आने दें।

मन की सनरुद्देश्य भटकने सक क्तथथसत को रोकें। गुलाब का सिचार करने बैठें तो मन को उिे छोड़ कर इधर-उधर भ्रमण न करने दें। ऐिा करते-करते एक ही सिषय में मन को क्तथथर करना िीख िायेंगे। हााँ, प्रसतसदन इिका अभ्याि करते रहना चासहए। सिचार-सनयमन में अत्यन्त िागता की आिश्यकता है।

१६. सिचारों ंका सनरीक्षण करें, उनका अध्यात्मीकरण करें

सिचारों ंका िदा सनरीक्षण करें। उनका सनयमन करें। सिचारों ंके िाक्षी बने रहें। सिचारों ंिे ऊपर उठें और सनसिगचार शुद्ध चैतन्य की क्तथथसत में सनिाि करें।

अचेतन मन में सछपे हए िूक्ष्म िंस्कार, िृसत्तयााँ, कामनाएाँ और भािनाएाँ िचेतन और िाग्रत िीिन में बड़ा महत्त्वपूणग थथान रखती हैं।

उनें शुि और उतॄकृि बनाना चासहए। उनें आध्यात्त्मक मोड़ देना चासहए। शुभ सिचारों ंको ही िुसनए। भले और नेक सिचारों ंको ही देत्तखए। शुभ सिचार का ही सचन्तन कीसिए। शुभ ही बोसलए। शुभ का ही ध्यान कीसिए। शुभ को िमसझए। शुभ को िासनए।

भय, तीव्र असनच्छा, दबा हआ द्वेष, पूिागग्रह, असिहषुणुता, क्रोध, िािनाये िब हमारे अिचेतन मन की सक्रया को सिचसलत करते हैं। िद्गुणों ंका अिगन करो। अिचेतन मन को शुि करो, उन्नत बनाओ, शक्तिशाली बनाओ। लोभ, मोह आसद िृसत्तयााँ मन को दाि बना लेती हैं। उि (मन को) उनिे मुि करके मूल शुि रूप में पुनः बदल देना चासहए सििे िह ित्य का सिचार और ध्यानाभ्याि कर िके। िारी सनम्न िृसत्तयााँ भौसतक शरीर और मानसिक स्तर की ही होती हैं।

िािनाओं ंके अभाि में िब मन का कायग-व्यापार बन्द हो िाता है, तब मनोनाश की त्तथथसत का उदय होता है।

िप्तम अध्याय

सिचार-िंस्कार के आदशग

१. सिचार और अन्तःिंस्कार

मन में इच्छा के उदय होते ही उिकी पूसतग का प्रयत्न न कीसिए। सििेक, िम्यक् सिश्लेषण और तटथथता के िाथ उिको अस्वीकार कर दीसिए। इििे मन का िमाधान प्राप्त होता है और ितत अभ्याि िे मानसिक शक्ति-िंचय होता है। मन क्षीण होता िाता है। मन के भटकने पर िीधी रोक लगती है। बाहर भागने की उिकी िृसत्त अिरुि होती है।

इच्छाओं ंके दूर होते ही सिचार भी स्वयं िमाप्त हो िाते हैं। सिषयिंिन के दोषों ंका पुनः पुनः सिचार करते रहने िे नानासिध भोग-सिषयों ंकी ओर िे मन परािृत होता है और ब्रह्म में त्तथथर होता है।

शम के अभ्यिा िे चक्षुष, श्रिो, घ्राण, रिना और त्क्-इन पंच ज्ञानेक्तन्द्रयों ंको सनयक्तन्त्रत करना होता है। शम शाक्तन्त का नाम है िो िािनाओं ंके ितत सनरोध िे उत्पन्न होता है।

२. अस्वथथ सिचार और ििगता

दिु सिचारों ंके गम्भीर घातक पररणामों ंपर मन में सिचार करते रहें। यसद आप उन दिु सिचारों ंके आक्रमण िे िािधान रह िकेंगे। सिि क्षण में िे आयें, आप ईश्वर-िम्बन्धी सिचारों,ं प्राथगना अथिा िप की ओर मन की सदशा पररसतगत करने का प्रयत्न कीसिए। यसद दिु सिचारों ंको दूर करने की आपकी अत्यन्त प्रबल इच्छा रही तो िह इतनी ििग रहेगी सक स्वप्न में यसद कुसिचार आयें तो आपकी सनिा तुरन्त िाती रहेगी। आप िाग उठेंगे। ऐिी क्तथथसत में िाग्रसत में यसद शिु आये तो उिका िामना करना कसठन न होगा, यसद आप केिल पयागप्त ििग रहें।

आपको अपने मन को कुसनमागण और गभगस्राि िे बचाये रखना चासहए। िह तो खेलने िाले बच्चे के िमान है। उिकी उद्दाम शक्तियों ंको ऐिा मोड़ दें सक िह ित्य के िािारण की असिरोधी प्रणासलका बन िाये। ित्त्वगुण िे मन को भर देना चासहए। उिे ित्य अथिा ईश्वर के सिषय में सचन्तन करने का ितत अभ्यािा कराना चासहए।

अध्यात्म-मागग में यसद शीघ्र प्रगसत करना चाहें तो अपने प्रत्येक सिचार पर सनगाह रखें। खाली मन क्तखन्न रहता है। िह तो भूत का िेरा है। सिचाररिन् बसनए। मन पर चौकिी रक्तखए। प्रत्येक भािना और प्रत्येक सिचार की िााँच करते रसहए।

नैिसगगक िृसत्तयों ंका अध्यात्मीकरण कीसिए, उन्नत कीसिए। दिु िृसत्तयााँ बहत ही भयानक तस्कर हैं। इि तस्कर का ज्ञान-खड्ग िे िंहार कीसिए। प्रसतसदन अपने सचत्त में ईश्वरीय स्पन्दन और सदव्य सिचारों ंको उत्पन्न कीसिए। अपने सिचारों ंको शिु, शक्तिशाली, उदात्त और िुसनसित बनाइए। अपार आत्म-शक्ति और आत्म-शाक्तन्त समलेगी।

प्रत्येक सिचार सिधायक और श्रेष्ठ ही हों।ं सिचार मानि-रक्तश्मयों ंके िक्र प्रत्यािगतन मात्र हैं। सिचार मात्र का सिनाश कीसिए। उि ज्योसतयों ंकी ज्योसत परमात्मा में प्रिेश कीसिए। आत्म-िाक्षात्कार प्राप्त करने की यसद इच्छा है तो कल्पनाओं ंऔर ऊहापोहों ंका त्याग कीसिए। अपनी भािनाओं ंको शिु तथा सनयक्तन्त्रत कीसिए। इि चेतन िीिन के नीचे एक अत्यन्त सिशाल अिचेतन िीिन है।

प्रत्येक आदत का मूल-स्रोत िह अिचेतन मन है। इि सिषयसनि चेतना के िामान्य िीिन की अपेक्षा िह अिचेतन िीिन असधक प्रबल है। अिचेतन मन की गहराई को भी योगाभ्यािा के द्वारा प्रभासित, सनयक्तन्त्रत और शिु सकया िा िकता है।

कोई एक दुगुगण लीसिए। उिके सिपरीत गुण का प्रसतसदन प्रातिः सचन्तन कीसिए। सदन में भी उि पर सिचार करते रसहए। दुगुगण शीघ्र ही दूर हो िायेगा। प्रातिः और सदन में दया पर ध्यान कीसिए। आप दयालु बन िायेंगे।

मान लीसिए आपको िप्ताह में तीन के थथान में माह में एक बार ही दुसिगचार आने लगा है, कोई भी दुगुगण िप्ताह में एक बार के थथान में महीने में एक बार आता है तो यह आपकी प्रगसत का लक्षण है, बढ़ते हए मनोबल

का सचह्न है तथा सिकसित आध्यात्क्तत्मक शक्ति का द्योतक है। खूब प्रिन्न रहो। आध्यात्क्तत्मक प्रगसत को दैनक्तन्दनी में सलखो।

३. यौसगक सिचारर्ि-स्कार ि◌े आत्म-सिकिा

योगाभ्यिा-काल में ि◌ो अलौसकक सिक्तियााँ दृसिगोचर होती हैं और योगाभ्यिाी ससि ि◌ूक्ष्मतर धरातल का अनुभि करता है, ि◌ह ि◌ब ि◌ामान्यतया एक चमत्कार माना ि◌ाता है और ि◌न्ेदेह की दृसि ि◌े देखा ि◌ाता है। योग कोई काल्पसनक नहीं ◌ंहै, न ि◌ह अिाधारण ही है। उिका उद्ेदेश्य तो मनुष्य की क्षमताओं ◌ंका ि◌मग्र सिकिा करना है। ि◌ह पररपूणग और ि◌म्पन्न ि◌ीिन का सचरपरीसक्षत और युक्तियुि मागग है और यह स्वाभासिक ही है सक भिाी गित् का प्रत्ेयेक मानि उिका अनुिरण करेगा।

योग की ि◌भी पिसतयों ◌ंके आधार में नैसतक सशक्षा और ि◌दाचार है। दुगुगणों ◌ंका सनरिन तथा गुण-सिशेष का सिकिा योगर्ोपान की प्रथम ि◌ीढ़ी है। दूिरी ि◌ीढ़ी है सनत्यव्रताचरण और ि◌द्वतगन के द्वारा चाररत्र्य को शुि और ि◌ुदृढ़ बना कर स्वभिा को अनुशासित बनाना।

इि प्रकार व्यिक्तिथथत तथा पिसि नैसतक चाररत्र्य के ठोि आधार पर योग का ि◌ारा ऊपरी भिन सनसमगत होता है।

४. प्रसतथथापन की पिसत ि◌े सिचारर्ि-स्कार

कुसिचारों ◌ंके नाश के सलए प्रसतथथापन का उपाय बहत ही ि◌रल और प्रभिाकर है। अपने सचत्त-रूपी उपिन में दया, प्ेरेम, पसिसिता, क्षमा, ि◌हनशीलता, उदारता, नम्रता आसद ि◌द्गुणों ◌ंका अिगन कीसिए, ईष्याग, द्ेवेष, घृणा, ि◌ािना, क्रोध, लोभ, गिग आसद दुगुगण स्वयं सिनि हो ि◌ायेंगे।

दुगुगणों ◌ंका ि◌ीधा ि◌ामना करके उनका नाश करना कसठन है। ि◌ंकल्प-शक्ति पर अनािश्यक ि◌ोर पड़ेगा और शक्ति का अपव्यय होगा।

५. सिचारर्ि-स्कार के आध्यात्क्तत्मक उपाय

दुसिगचार पर बार-बार सचन्तन करते हैं, तो उिे बनि-शक्ति प्राप्त होती है। उिमें गसत आ ि◌ाती है। इिसलए उिे एकदम हटा देना चासहए। यसद यह कसठन लगता हो तो ईश्वरर्म्बन्धी प्रसतलोम सिचारों ◌ंका सचन्तन आरम्भ करें। उदात्त और उन्नायक सिचारों ◌ंका अिगन करें। दुसिगचार के प्रसतकार के सलए ि◌सद्वचारों ◌ंका सचन्तन एक अमोघ प्रसतसिष है।

यह ि◌िूरी पिसत ि◌े ि◌रल है। ि◌हस्ों ◌ंबार भगिान् के नाम का पुनिः पुनिः प्रसतसदन ि◌प करते रहने पर सिद्वचार को बनि-शक्ति प्राप्त होती है। प्रसतसदन ि◌हस् बार **'अंह ब्रह्माऽक्ति'** का ि◌प करें तो आपका यह सिचार ुदृढ़ होगा सक आप आत्मा हैं। यह ि◌ो आि मानते हैं सक 'शरीर ही मैं हाँ', यह धारणा क्षीण ि◌े क्षीणतर होती िायेगी।

दुसिगचारों ंके प्रिश करने पर उनें हटाने के सलए अपने िंकल्प-बल का प्रयोग न कीसिए। ऐिा करने िे आपकी शक्ति का ही अपक्षय होगा। िंकल्प पर िोर पड़ेगा। आप थक िायेंगे। उनें भगाने का सितना सितना आप प्रयत्न करते िायेंगे, उतना ही उतना िे नि-सद्वगुसणत शक्ति िे िापि आयेंगे और असधक शीघ्र आयेंगे। सिचार असधक शक्तिशाली बन िायेंगे।

अतः उनके प्रसत उदािीन रसहए। शान्त रसहए। िे शीघ्र ही चले िायेंगे। अथिा उनके थथान में उनके सिपरीत िद्गुण या िसद्वचार थथासपत कीसिए। इिे प्रसतपक्ष-भािना-पिसत कहते हैं। अथिा ईश्वर के सचि का दशगन कीसिए, या पूरी शक्ति िे मन्त्र-पाठ सकये िाइए अथिा ईश्वर-प्राथगना कीसिए।

६. सिचार-िंस्कार का महत्त्व

सिचार-िंस्कार बहत महत्त्वपूणग सिषय है। इि कला या सिद्या को बहत ही कम लोग िानते हैं। यहााँ तक सक तथाकसथत िुसशसक्षत लोग भी इि आधारभूत सिषय िे िगथा अनसभज्ञ होते हैं।

िभी सिचार-सिक्षेप के सशकार हैं। िभी प्रकार के नाना सिचार उनकी मानसिक सनमागणशाला में बनते-सबगड़ते रहते हैं, आते-िाते रहते हैं। न उनमें कोई िंगसत रहती है, न िसैक। न कोई तालमेल ही होता है, न सनयम ही। िभी एक प्रकार की अव्यिथथा और उलझन में फंिे हए हैं। सिचारों ंमें स्पिता नहीं ंहोती।

आप सकिी सिषय पर व्यिक्तथथत तथा क्रमबि रूप िे दो समनट भी सचन्तन नहीं ंकर पाते हैं। सिचारों ंिे म्बिक्तन्धत सनयम या सिसान्त आप िानते ही नहीं।ं मनोिगत् के तत्त्व आपको सिसदत नहीं ंहैं।

हमारे अन्दर एक पूणग िन्यपशु-पंिर है। िभी प्रकार के िैषसयक सिचार सिषयी मन में प्रिेश करके तथा सिियी होने के सलए िदा िंघषगरत रहते हैं। चक्षुसरसरक्तन्द्रय अपने ही सिषयों ंको आगे लाना चाहती है। िुन्दर नैसगगक दृश्य देखने को िह उत्सुक है। श्रोिक्तन्द्रय अपने सिषय के सलए लालासयत रहती है। इक्तन्द्रयााँ ििगदा हीन, सनम्नस्तरीय,

िािनात्मक तथा ईष्याग, द्वेष, भय आसद सिकारयुि सिषयों ंको ही मन में प्रिेश कराना चाहती हैं। कई लोग तो ऐिे हैं िो एक समनट भी उदात्त और सदव्य सिचार ला नहीं ंपाते। उनके मन का गठन कुछ ऐिा हआ है सक उनकी मानसिक शक्ति िैषसयक पगिण्डी पर ही दौड़ती है।

७. सिचारों ंका युि

सिचार-िंस्कार का प्रारम्भ शुि और अशुि सिचारों ंके आन्तसरक युि िे होता है। अपसिि सिचार मन की सनमागणशाला में प्रिेश करने का बार-बार प्रयत्न करता है और बलपूिगक कहता है, 'अरे नादान! प्रारम्भ में तुमने मुझे शरण दी। तुम मेरा स्वागत करते रहे। मेरा हासदगक ित्कार सकया। तुम्हारे मन की अिर-भूसम में मुझे बने रहने का पूरा-पूरा असधकार है। अब मुझ पर क्यों ंइतने कूरूर हो गये? तुम्हें रेस्टोरााँ, होटल, सिनेमा, सथयेटर, नाचघर, शराब की दुकान आसद में िाने के सलए एक धक्का ही तो मैं देता था। मेरे कारण िे तुम्हारा मन सिसभन्न मनोरंिन प्राप्त करता रहा। अब इतने कृतघ्न क्यों ंहो गये? मैं तुम्हारा प्रसतरोध करूाँगा, िटा रहाँगा और बार-बार आता रहाँगा। चाहे िो कर लो। पुरानी आदत िे तुम सििश हो, दुबगल हो। मुझे रोकने की तुममें शक्ति कहााँ?'

अन्ततोगत्वा शुि सिचार ही सिियी होता है। रि और तम गुणों ंिे ित्त्वगुण बलशाली है। भािात्मक िृसत्त अभािात्मक िृसत्त पर सिियी होती है।

८. िसद्धचार : पहली पूणगता

सिचार एक अच्छा िेक है। िह एक िाधन है, उपकरण है। उिका युक्तिपूिगक ठीक िे उपयोग करना चासहए। िुख-िन्तोष के सलए प्रथम आिश्यक गुण है सिचारों ंका सनयन्त्रण।

आपके सिचार आपके मुख पर मुसित होते हैं। मानि और देि को िोड़ने िाला िेतु यह सिचार है। आपका शरीर, आपका धन्धा, आपका घर-भी तो आपके अपने मन के सिचार हैं। सिचार गसतशील शक्ति है। सिद्धचार पहली पूणगता है। सिचार िास्तसिक शक्ति है।

९. सिचारों ंको िुधारें और शुि बनें

अपने मन िे िमस्त अनािश्यक, अनुपयोगी और घृसणत सिचारों ंको सनकाल दीसिए। अनुपयोगी सिचार आपकी आध्याक्तत्मक उन्नसत को अिरुि करते हैं, घृसणत सिचार आध्याक्तत्मक प्रगसत के मागग के रोड़े हैं। आपके मन में िब अनुपयोगी सिचार हैं, तब आप ईश्वर िे बहत दूर हैं। अतएि ईश्वरीय सिचार प्रसतथथासपत करें।

िी सिचार उपयोगी और िहायक हों, ं उन्हीं ंका सचन्तन करें। आध्याक्तत्मक सिकाि और प्रगसत में उपयोगी सिचार उन्नसत का पथ है। मन को अपनी पुरानी लकीर पर आदतों ंकी ओर भागने न दें। िािधानी िे देखते रहें। आत्मसनरीक्षण के द्वारा हीन सिचार, अनुपयोगी सिचार, व्यथग सिचार, अशुि सिचार, िैषसयक सिचार तथा ईष्याग, द्वेष, स्वाथग आसद के िभी सिचार दूर करें। अिांसित और बुरे घातक सिचारों ंका नाश करना चासहए। िदा शुि, प्रेममय, उदात्त और ईश्वरीय सिचार का स्वरूप रचनात्मक होना चासहए। िह बलिान्, सिधायक और िुसनसित होना चासहए।

िी सिचार करें, उिका सचि मनस्पटल पर स्पि होना चासहए, िमझ-बूझ का होना चासहए। िि दूिरों ं को शाक्तन्त और िमाधान समलना चासहए। िि सिकिी एक को भी लेशमाि दुःख और पीड़ा नहीं ंहोनी चासहए। तब आप इि धरती पर एक िद्भाग्यिम्पन्न पुरुष होंगे, िमथग व्यक्ति होंगे। इिीसलह और भगिान् बुि की भाँसत आप िैकड़ों ंकी िहायता कर िकेंगे, हिारों ंका उपचार कर िकेंगे, अनेकानेक लोगों ंका उिार कर िकेंगे।

िैिे प्रकार आप अपने उद्यान में मालती, गुलाब, नसलनी, केतकी आसद-आसद फूल के पौधे लगाते हैं उिी तरह अन्तःकरण रूप इि सिशाल उपिन में प्रेम, दया, करुणा, पसिता आसद शाक्तन्तमय पुष्पों ंिाले सिचाररतगन अपनाइए। इि उपिन को आत्मसनरीक्षण-रूपी िल िे िींचना होगा। ध्यान और श्रेष्ठ सिचारों ंद्वारा व्यथग, अनुपयोगी और अिांसित सिचारों ंके काँटे और घाि-फूि हटानी होगी।

१०. पर-दोष-दशगन छोड़ें

मन का स्वभाि बड़ा सिसचि है। िह िैिे सिषय पर गम्भीरता िे सचन्तन करता है, उिी में तिूप हो िाता है; इिीसलए यसद आप दूिरों ंके दोष और कसमयों ंको देखने लगें तो आपका मन कम-िे-कम उतने िमय के सलए उन्हीं ंदोषों ंऔर कसमयों ंका रूप ले लेता है।

ीं इि मनिौज्ञासनक सनयम ि े पररसचत हैं, ि े कभी दूिरों ंकी भूलें और चाररत्र्य-दोष देखने नहीं ंिायेंगे; असपतु दूिरों ंके गुण ही देखेंगे और िदा उन्ीं ंकी प्रशंिा करेंगे। इि गुण के अभ्यिा ि े एकाग्रता की शक्ति बढ़ती है और योग तथा अध्यात्म में मनुष्य आगे बढ़ िकता है।

११. अक्तन्तम सिचार के अनुरूप अगला िन्म

मनुष्य के अक्तन्तम क्षण में िो सिचार रहेगा, उिी के अनुिार उिका भसिष्य बनेगा। अक्तन्तम सिचार के अनुिार ही उिको आगामी िन्म समलेगा।

भगिद्गीता (८-६) में भगिान् श्री कृष्ण कहते हैं:

यं यं वाडप िरन्भावं त्यजत्यन्ेते कलेवरम् ।
तं तमेवैडत कौनेतेय सदा तद्भावभाडवतः ।।

-मनुष्य अन्त काल में िो भिा रखते हए शरीर-त्याग करता है, हे कौनेतेय! िह उिी भिा को प्राप्त करता है; क्योंसंक िह िदा उिी भिा ि े भासित रहा है।

अिासमल ने अपना िच्चाररत्र्य छोड़ कर गहगणीय िीिन यापन करना आरम्भ सकया। िह पापमय प्रिसत्तयों ंमें गहरा रंग गया और चोरी–कैती भी करने लगा। एक िेश्या का गुलाम बन गया। दश बच्चों ंका सपता बना। उिने अपने अक्तन्तम लड़के का नाम 'नारायण' रखा।

बि मृतुयु-काल आया तो िह अपने अक्तन्तम पुि की बात िोचने लगा। अिासमल के िमुमुख तीन भयानक यमदूत आ खड़े हए। भयभीत हो कर अिासमल अपने अक्तन्तम पुि को िाििा देने लगा-"ओ नारायण!"

किेल नारायण के नामोच्चारण मिा ि े ही हररदूत दौड़े आये और यमदूतों ंको हटा कर अिासमल को िैकुि ले गये।

सशशुपाल की आत्मा भी उज्ज्वल ज्योसत के रूप में प्रभु में िा िमायी। यह सनन्दक सशशुपाल िीिीन भगिान् कृष्ण की सनन्दा ही करता रहा और अन्त में प्रभु में ही लीन हआ।

भृंग िसि कीड़े को ले िा कर अपने घर में रखता है, िह कीड़ा कुछ िमय में स्वयं शृंृंग बन िाता है; उिी प्रकार िो व्यक्ति भगिान् की सनन्दा में अपना िारा ध्यान केक्तन्द्रत करता है, िह भी अपने िारे पाप धो िालता है और भगिान् को उिी प्रकार प्राप्त करता है सिि प्रकार अन्य भि िन सनयसमत भक्ति के द्वारा प्राप्त करते हैं िैिे गोसपयों ंने काम-भिाना ि े, कंि ने भय ि े, सशशुपाल ने द्ेवेष और घृणा ि े तथा नारद ने प्ेरेम ि े पाया।

श्री कृष्ण गीता (८-१४,१५ और १६) में कहते हैं :

अनन्यचेताः सततं यो मां िरडत डनत्यिः ।
तस्याहं सुलभः पार्ण डनत्ययुिस्य योडिनः ।।

िो व्यक्ति अनन्य सचत्त हो कर िििगदा मेरा स्मरण करता है, उि सनत्य युि योगी के सलए, हे पाथग! मैं िुलभ हाँ।

मामुपेत्य पुनजणन्म दुःखालयमिाश्वतम् ।
नापु्नुवक्तन्त महात्मानः संडसक्ति परमां ितः ।।

-इ प्रकार मुझे प्राप्त करने पर िह दुिःखमय असनत्य िंिार में पुनिगन्म को प्राप्त नहीं ंहोता, िह महात्मा परम सिक्ति पा चुका है।

आब्रह्मभुवनाल्लोकाः पुनरावडतणनोऽजुणन ।
मामुपेत्य तु कौने्तेय पुनजणन्म न डवद्यते ।।

- हे अिुगन! ब्रह्मलोक पयगन्त िभी लोक असनत्य हैं, उनमें िा कर पुनिः लौटना होता है; परनुतु मुझे प्राप्त होने के बाद पुनिगन्म नहीं ंहै।

इिीसलए :

तित्सवेषु कालेषु मामनुिर युध्य च।
मय्यडपणतमनोबुक्तिमाणमेवैष्यस्यसंियिम् ।।

ि–दािि–गदा मेरा ही स्मरण करो और प्रयत्न करते रहो। इ प्रकार मन और बुक्ति मुझमें लीन सकये रहने िे सनसित ही मुझको प्राप्त होओगे (गीता : ८-७)।

िामिान्य गृहथथ पुरुष भी िांिाररक कृत्य करते हए िदा हरर-स्मरण बनाये रखता है तो यह उिे अन्त िमय में ईश्वर-स्मरण करने की िहि पे्ररणा देगा।

भगिान् श्री कृष्ण कहते हैं:

अभ्यासयोियुिेन चेतसा नान्यिाडमना ।
परमं पुरुषं डदव्ं्यं याडत पाथाणनुडचन्तयन् ।।

ि–ो व्यक्ति अभ्याि करते-करते अचंचल मन िे परम पुरुष का अनुसचन्तन करता है, हे पाथग! िह उि सदव्य परम पुरुष को ही प्राप्त होता है (गीता : ८-८)।

भगिान् श्री कृष्ण आगे कहते हैं :

अन्तकाले च मामेव िरनु्मुक्त्वा कलेवरम् ।
यः प्रयाडत स मद्भावं याडत नास्त्यत्र संियिः ।।

ि–ो व्यक्ति अन्त काल में मेरी परम िित्ता का ही सिचार करते हए, श्री कृष्ण या नारायण के रूप में मेरा ध्यान करते हए शरीर का त्याग करते हैं, िे मुझे प्राप्त होते हैं, मेरे भाि को पा लेते हैं, इिमें शंका नहीं ं(गीता : ८-५)।

गीता में अन्यि कहा है :

एषा ब्राह्मी क्तथर्डतः पार्ण नैनां प्राप्य डवमुह्यडत ।

क्तथर्त्वास्यामन्तकालेऽडप ब्रह्मडनवाणर्मृच्छडत ।।

ि◌ो अन्त ि◌मय में भी अपना मन मुझमें क्तथथर कर देता है, ि◌ि◌गिन्यिा की उि ब्राह्मी-क्तथथसत को प्राप्त करने पर सफर ि◌ह मोसहत नहीं ◌ंहोता (गीता: २-७२)।

ि◌ व्यक्ति अपने ि◌ि◌ीन-काल में ि◌ुँघनी का ि◌ि◌न करने का आदी होता है, उिकी मृत्युु ि◌े पहले अचेतनिाथथा में भी उिकी अ◌ाँगुसलयाँ ि◌ुँघनी ि◌ूँ◌ूघनेि◌ि◌ी हलचल करती हैं। इिका अथग यह है सक उिमें ि◌ुँघनी के ि◌िन की बहत पक्की आदत पड़ी हई है।

कामुक व्यक्ति के मन में अक्तन्तम क्षण में अपनी सप्रया का ही सिचार आयेगा। पुराने शराबी का अक्तन्तम सिचार शराब का एक घूूँट पीने का होगा। लोभी ि◌ाहकार का अक्तन्तम सिचार धन ि◌े ि◌म्बक्तन्धत होगा। अपने पुि के प्रसत अत्यन्त ि◌ाि◌ि माता का अक्तन्तम सिचार पुि◌ि◌म्बन्धी होगा और ि◌ि◌ा का अक्तन्तम सिचार शिु पर गोली चलाना ही होगा।

रािा भरत ने दया ि◌े पे्ररेरत हो कर सहरन का एक बच्चा पाल सलया था; सकनुतु उिके प्रसत मन में ि◌ाक्ति पैदा हो गयी और अन्त काल में उिके मन में उिी सहरन कासिचार आया, इिसलए उि अगला ि◌न्म सहरन की योसन में लेना पड़ा; लेसकन चूंसक ि◌ह अत्यन्त ि◌ि◌ि व्यक्ति था, इिसलए पूिग◌ि◌न्म का स्मरण उि रहा।

सनरन्तर अभ्यिा के द्वारा ि◌ि◌ीन-भर ि◌ि◌िने हरर-स्मरण की आदत ि◌ाली होगी, मन को हररमय बनाया होगा, उिी का अक्तन्तम सिचार हररमय हो ि◌केगा। एक सदन, दो सदन या महीने, दो महीने के अभ्यिा ि◌े ि◌धने ि◌ाली यह बात नहीं ◌ंहै। यह तो ि◌ि◌ीन-भर के ि◌ुदीघग अभ्यिा तथा प्रयिा का फल है।

अक्तन्तम सिचार ि◌ि◌ै होगा, ि◌ि◌ै ही अगला ि◌न्म होगा। ि◌ि◌ीन-भर ि◌ो सिचार प्रमुख रहा होगा, ि◌ही सिचार अक्तन्तम ि◌मय में आयेगा। अक्तन्तम ि◌मय में ि◌ो सिचार प्रमुख रूप ि◌े रहता है, उिने ि◌ामान्य ि◌ि◌ीन में बहत प्रमुख भाग सलया होगा, ि◌बके असधक ध्यान खीचां होगा। उि अक्तन्तम सिचार के अनुरूप ही अगला ि◌न्म समलने ि◌ाला है। मनुष्य ि◌ो ि◌ोचता है, ि◌ही बनता है।

१२. ि◌ाक्तत्त्वक सिचार की पृिभूसम

असधकांश लोग कोई-न-कोई थथूल, ठिो पदाथग चाहते हैं, ि◌िसका ि◌े ि◌हारा ले ि◌कें, ि◌ो उनके ऊपर असभभूत हो ि◌कें, अथागत् ि◌िसमें ि◌े अपना सिचार-सचन्तन क्तथथर कर ि◌कें, ि◌ि◌ीन-भर ि◌ि◌े सचन्तन का केन्द्र बना ि◌कें। यह मन का अपना स्वभिा ही है। मन को क्तथथर करने के सलए सिचार की कोई एक पृिभूसम होनी चासहए।

इिके सलए सकिी ि◌ाक्तत्त्वक मनोभिा का आधार अपनाइए। आप ि◌ि◌ि पर भी पूरे मन ि◌े सिचार करने लगते हैं, आपका मन ि◌ही रूप ले लेता है। ि◌न्तरे का सचन्तन चला, तो मन ि◌न्तरे का रूप ले लेता है। मुरलीधर श्री कृष्ण का सचन्तन चला, तो मन तिूप होता है; इिसलए मन को ि◌ही अभ्यिा कराना चासहए और उि तदाकार होने के सलए कोई ि◌ाक्तत्त्वक आधार ही देना चासहए।

> अपने अक्तन्तम ध्येेय (मुक्ति) की प्राक्तप्त के सलए यह आिश्यक है सक मन को ि◌ाक्तत्त्वक असधिान दें। यसद आप भगिान् श्री कृष्ण के भि हैं, तो श्री कृष्ण के सचि की पृिभूसम का आधार रक्तखए और उनके नाम के प्रसिि मन्त्र 'ॐ नमो भगिते ि◌ि◌ुदेिाय' का ि◌प कीसिए और उनका गुणगान कीसिए। यसद आप सनगुगण उपािक

(िेदान्ती) हैं, तो ॐ का सिचार करना चासहए और उिके अथग-अनन्त आलोक-सनसध, ि क्तच्चदानन्द, व्यापक, पररपूणग आत्मा का सचन्तन करना चासहए। िांिाररक कतगव्य अिश्य कीसिए; पर ज्यों-ं ही मन खाली हो, तुरन्त अपने आधारभूत

सिचार पर चले आइए-गुण, सनगुगण िो भी आपको रुसचकर हो, आपके अनुकूल हो, आपकी िाधना की क्षमता के अनुरूप हो। सनरन्तर अभ्याि िे मन उि िसुतु का आदी हो िाता है; सफर अनायाश मन उि पर स्वयं चला िायेगा।

यह बड़ा शोचनीय सिषय है सक असधकांश लोगों ंके िीिन में न कोई आदशग होता है और न कोई कायगक्रम ही; सफर िाक्तत्त्वक सिचार के आधार की बात कहााँ िे आये? सनिय ही िे अपने िीिन में अिफल रहेंगे। एक नियुिती की िैचाररक पृिभूसम क्या होगी? सनसित ही सिषय-प्रधान होगी। बूढ़ी मााँ की िैचाररक पृिभूसम अपने बच्चों ंऔर पोते-नासतयों ंके प्ेरम की रहेगी। असधकांश लोगों ंकी मनोभूसम घृणा और ईष्याग की रहती है।

तथाकसथत पढ़े-सलखे लोगों ंके पाि सिद्यालयों ंके और अन्य कई प्रकार के प्रमाणपिों ंकी ढेरी होगी, िो िास्ति में आध्याक्तत्मक ज्ञान की तुलना में खाक के बराबर होगी; सकनुतु उनके िीिन में न तो कोई लक्ष्य होता है, न कायगक्रम और न िैचाररक पृिभूसम ही होती है। बड़ा असधकारी है, िि िे सनिृत्त होता है तो िीरा िसिाह करके सकिी दूिरे काम की खोि में सनकलता है।

िैषसयक िृसत्त िाले व्यक्ति का मन िगदा िािनामय सिचारों ंऔर ईष्याग, द्वेष, क्रोध, प्रसतसहंिा आसद िे ही भरा होता है। ये दो प्रकार के सिचार िदा उिके मन में घर सकये रहते हैं। इन सद्वसिध सिचारों ंका िह दाि हो िाता है। िह नहीं ंिानता है सक मन को किै मोड़ा िाये और उि सकिी उच्च तथा श्ेरि सिचार में किै लगाया िाये। उि सिचारों ंकी रीसत-नीसत ही सिसदत नहीं।ं िह मन का स्वभाि और उिके कायग करने की पिसत िे िगथा अनसभज्ञ होता है। यद्यसप उिकी भौसतक िम्पदा और सिश्वसिद्यालय में असिगत उिका ज्ञान अपार है, सफर भी उिकी क्तथथसत बड़ी दयनीय होती है। उिमें िसिेक िगा ही नहीं ंहै। उि िाधु-िन्त, शास्त्र और ईश्वर पर श्रिा नहीं ंहै। चूंसक उिका िंकल्प-बल अत्यन्त कृषि है; इिीसलए सकिी दुि सिचार, कामना या प्रलोभन को िह रोक नहीं ंपाता। उिकी इि िांिाररक प्रमत्तता को, िैषसयक लालिा को तथा प्रापंसचक भ्रम को दूर करने का एकमाि िित्तम उपाय है ितत ित्संग- िाधु-िन्यिी, महात्माओं ंका ििंग।

कायग-सनिृत्त होने के पिात् प्रते्येक मनुष्य को अपनी एक िैचाररक पृिभूसम बना लेनी चासहए और ईश्वरीय सचन्तन तथा िेदान्त-सिचार में मन लगाना चासहए। सबखरे और हलके सिचारों ंकी प्राचीन आदत के थथान में अचे्छे और व्यिक्तथथत सिचारों ंकी नयी आदत िालनी चासहए।

प्रारम्भ में अचे्छे सिचारों ंका सचन्तन करने की िृसत्त सनसमगत होगी। ितत अभ्याि िे उपयोगी तथा िहायक सिचारों ंके सिधायक और सनसित सचन्तन की आदत सिकसित होगी। इिके सलए कठोर प्रयाि करना होगा।

पुरानी आदतें पुनः पुनः आती रहेंगी। िब तक एकमाि िसद्वचारों ंका सनत्य सचन्तन दृढ़मूल नहीं ंहो िाता, तब तक िाक्तत्त्वक सिचारों ंको, ईश्वर-िम्बन्धी सिचारों ंको, गीता, श्री कृष्ण, प्रभु रामचन्द्र, उपसनषदों ंआसद के श्ेरि सिचारों ंको अपने मन में बार-बार भरते रहना होगा; तब नयी लकीर पड़ेगी, नये सिचारों ंका िंस्कार पक्का हो िायेगा। िसि प्रकार ग्रामोफोन की िूई रेकािग पर ध्वसन की िूक्ष्म रेखाएाँ बना देती है, उिी प्रकार नये स्वथथ सिचार मन और मक्तस्तष्क में नयी रेखाएाँ बना देंगे, नये िंस्कार बनेंगे।

सनसिगकल्प िमासध अथिा शिु ज्ञान और आनन्दमय अथिथा ही है िो िन्म-मृतुयु के कारणीभूत िमस्त सिचारों ंको भस्म कर देती है। आिक्ति ही मृतुयु है। आपको ऐसहक िुख देने िाले शरीर, काम, पत्नी, बच्चे, म्पिसत्त, घर, थथान, िामान आसद िब पर आपकी बड़ी आिक्ति है। िहााँ आिक्ति हैं िहााँ क्रोध, भय और िािना अिश्य रहती है। आिक्ति िे बन्धन होता है। ईश्वर-दशगन चाहते हैं तो िभी प्रकार की आिक्तियों ंिे मिुु होना पड़ेगा।

अनािक्ति का पहला कदम यह है सक हमें अपने शरीर िे आिक्ति छोड़नी होगी, सििके िाथ आि इतने एकरूप हो बैठे हैं। 'आत्मा' शब्द की वुयुत्पसत्त 'अत्' धातु िे हई है, सििका अथग है 'ितत गमन'। इििे आत्मा शब्द का यह अथग हआ सक िह ििगदा अपने मूल रूप को–ित्-सचत्-आनन्द रूप को-पाने के सलए सिश्व के नाना रूपों ंऔर नामों ंके रूप में िचार करता रहता है।

१३. शिु ज्ञान और सिचार-मुक्ति

योग और ध्यान की दृढ़ िाधना िे, ितत अभ्याि िे आप सिकल्प-रसहत और सिचार-मिु हो िकते हैं। इि प्रकार का अचंचल सचत्त िाला योगी िभाएँ करते सफरने िाले मनुष्य की अपेक्षा असधक सिश्व-कल्याण करता है। िामान्य लोगों ंको यह बात िमझ में आनी कसठन है। िब आप सिकल्प-रसहत हो िायेंगे, तब िंिार के कण-कण में आप व्याप्त हो िायेंगे और िंिार को पसिि तथा िमिृ करेंगे।

	ड़िभरत और िामदिे आसद इि प्रकार के सनसिगकल्प ज्ञासनयों ंका नाम आि भी स्मरण सकया िाता है। उन्होंने कभी पुस्तकें नहीं ंसलखीं ंतथा सशष्य-मण्डली नहीं ंबनायी; सफर भी िंिार के लोगों ंके सचत्त पर इन सिकल्प-रसहत ज्ञासनयों ंने सकतना भव्य और अद्‌भुत प्रभाि िाला है।

आप तभी ज्ञान प्राप्त कर िकेंगे िब आप िैषसयक कामनाओं ंऔर अनैसतक मनिःक्तथथसतयों ंिे मिु होंगें। ज्ञान-प्राक्तप्त के सलए िैषसयक आकांक्षाओं ंऔर अनीसतमय मनोदशाओं ंिे अनािि होना, अलग हो िाना आिश्यक है; तभी सदव्य अितरर होगा।

सििि प्रकार रिरपसत का स्वागत करना होता है, तो बंगले की ठीक िे िफाई करते हैं झाड़-झंखाड़ हटा कर बगीचे की िफाई करते हैं, उिी प्रकार रिरपसतयों ंके रिरपसत परब्रह्म के स्वागत में भी सचत्त-भिन की खूब िफाई करनी चासहए, उिमें िे अनैसतक सिचार-रूपी घाि-फूि सनकाल बाहर करनी चासहए।

सचत्त में िब कोई कामना उठती है तो िांिाररक मनुष्य उिका स्वागत करता है और उिकी पूसतग की चेिा करता है, लेसकन िाधक उिे सििेक के द्वारा तत्काल त्याग कर देता है। ज्ञानी िन कामना के सबन्दु मात्र को भी भयानक शिु मानते हैं; इिसलए सकिी प्रकार की कामना को िे प्रश्रय नहीं ंदेते। िे ििगदा एकमाि आत्मा में ही िनुिु रहते हैं।

सचन्तन का अथग ही कृसत का प्रारम्भ है-सचन्तन अथागत् बसहमुगख होना, सिषय-प्रिृत्त होना। सचन्तन का अथग है-भेदभाि करना, गुण-स्मरण करना, सद्बगुसणत करते िाना। सचन्तन ही िंिार है। सचन्तन ही के कारण शरीर के िाथ अपनापन दृढ़ हआ करता है। सचन्तन िे ही 'अहन्ता' और 'ममता' का सिकाि होता है।

	सचन्तन काल-देश–िापेक्ष है। िैराग्य और अभ्याि के िहारे सचन्तन-प्रसक्रया को िमाप्त कीसिए। शिु चैतन्य में सिलीन होइए। िहााँ सचन्तन नहीं ंहै, िहााँ िंकल्प नहीं ंहै। िह परम पद की प्राक्तप्त है, िीिनुमुक्ति है।

निम अध्याय

सिचार ि सिचारि-चरण

१. सिचार और िीन

मनुष्य िैषसयक िसुतुओं ंका सचन्तन करता है और उनमें िआि हो िाता है। िोचता है सक फल खाना शरीर के सलए अच्छा है; तब फल खाने का प्रयिा करता है। िब फल प्राप्त कर लेता है तो उिका आस्वाद लेता है; तब िह फल ि सनबि हो िाता है और फल की लालिा बढ़ने लगती है। सनत्य फल खाने की आदत सिकसित होती है और बीच में कभी एक सदन फल प्राप्त नहीं ंहोता तो उि बड़ा कि होने लगता है।

"सचन्तन ि आिक्ति पैदा होती है, आिक्ति ि कामना का िन्म होता है तथा कामना ि क्रोध उत्पन्न होता है। िब सकिी-न-सकिी कारण ि फल-प्राक्तप्त में, कामना-पूसतग में बाधा आती है तो क्रोध आता है। क्रोध ि मनुष्य भ्रसमत हो िाता है और इसिलए स्मरण-शक्ति िमाप्त हो िाती है, िह सूमृसत-भ्रि हो िाता है। सूमृसत के नाश ि बुक्ति नि होती है और बुक्ति का नाश हआ सक िगनाश ही हआ िमझो" (गीता : २-६२,६३)। इसिलए यसद थथायी शाक्तन्त चाहते हो तो सिषय-सचन्तन करना त्याग दो। उिके थथान में अमर और आनन्दमय आत्मा का सचन्तन सकया करो।

कामना अपने-आपमें सनरुिपी है। सचन्तन के कारण उिमें सबिलीि शक्ति पैदा होती है और तब िह प्रलय मचा देती है। मनुष्य ऐक्तन्द्रय िुख देने िाले सिषयों ंमें रमता है। िह कल्पना करता है सक उन सिषयों ंमें ि उि बहत बड़ा िुख समलेगा। कल्पना कामना ि िहयोग करती है। तब कामनाओं ंमें प्राणि-चार हो िाता है तथा उिमें गसत आ िाती है। मायामुग्ध िी पर ि दोनों ंभयंकर आक्रमण करती हैं।

२. सिचार और चाररत्र्य

मनुष्य पररक्तथथसतयों ंि िीसमत प्राणी नहीं ंहै। उिकी पररक्तथथसत के सनमागता तो उिके अपने सिचार हैं। चररिान् पुरुष चाहे सिि पररक्तथथसत में हो, अपना िीन बना लेता है। िह सनि के िाथ अध्यिाय करता है और धीरे-धीरे प्रगसत करता है। िह पीछे मुड़ कर नहीं ंदेखता और आगे देख कर िाहिपूिगक अग्रिर होता है।

सिघ्न-बाधाओं ंि िह िरता नहीं ंहै, कभी उत्तेसित या उसद्वग्न नहीं ंहोता, कभी सनराश या हताश नहीं ंहोता; ति, बल, उत्साह और िाहि ि िदा पूणग होता है तथा सनि और उत्साह उिमें कभी क्षीण नहीं ंहोते।

सिचार चाररत्र्य-सनमागण की ईंटें हैं। चाररत्र्य िन्मतः आने िाली िसुतु नहीं ंहै, इिका अिगन सकया िाता है। इि िीन में शि चाररत्र्य-सनमागण करने का दृढ़ िंकल्प करने की आिश्यकता है; सफर उि िंकल्प की पूसतग के सलए सनसित पुरुषाथग सनरन्तर करते िाना चासहए।

अपना चाररत्र्य स्वयं बनाओ। आप अपने ीिीन को आकार दे िकते हो। चाररत्र्य ही बल है, प्रभिा है।
उिी िे समि बनते हैं; ीिउियथे िहारा और िमथगन समलता है। धन, िन िब उिके सलए िुलभ हैं। िम्पसत्त, म्मिान, िफलता और िुख का िहि तथा िुलभ मागग ीिउिही उद्घासटत होता है।

यि-पररिय में, िफलता-सिफलता में और ीिीन के प्रत्येक सिषय में सनणागयक तत्त्व यसद कोई है तो िह चाररत्र्य है। शिु चाररत्र्यिान् इहलोक तथा परलोक में भी अतिी िुख भोगता है।

आप अपने ीिीन में परस्पर के व्यिहार में िो िहि भाि िे छोटा-छोटा काम करते हैं, अल्पि–ी ज्जिनता बरतते हैं, थोड़ी िहानुभूसत िताते हैं, िौहादग प्रकट करते हैं, तो यही आपके चाररत्र्य में चार चाँद लगा देते हैं। इतना तो बड़े-बड़े व्याख्यानों ंिे, प्रिचनों ंिे, ीिृता िे और पात्क्तण्डत्य-प्रदशगन िे भी नहीं ंहोगा।

श्ेरि चाररत्र्य का सनमागण उत्तम और शक्तिशाली सचन्तन िे होता है। िच्चाररत्र्य सनिी पुरुषाथग का ही पररणाम है; व्यक्ति के अपने प्रयाि और उद्यम का ही प्रसतफल है।

आि सिश्व का िंचालन िम्पसत्त या ित्ता नहीं ंकरती और न ही बुक्ति-शक्ति करती है। नैसतक चाररत्र्य ही नैसतक गुण िे समल कर सनक्तखल ब्रह्माण्ड को चलाता है।

यसद चाररत्र्य नहीं ंहो तो कुछ नहीं;ं नाम, धाम, यश, कीसतग, धन, ीिसिय िब सतनके के िमान हैं। प्रत्येक के पीछे चाररत्र्य का पृिबल चासहए और िह चाररत्र्य आपके अपने सिचारों ंिे बनता है।

३. सिचार और शब्द

हमारी िाणी के प्रत्येक शब्द में शक्ति है। शब्दों ंकी दो प्रकार की िृसत्तयाँ होती हैं-शक्तिि–ृसत्त और लक्षणाि–ृसत्त।

उपसनषदों ंमें लक्षणाि–ृसत्त अपनायी गयी है। 'िदस्वरूपोऽहम्' का यह अथग नहीं ंसक मेरा स्वरूप िेद है; लक्षणाि–ृसत्त िूसचत करती है सक उिका अथग 'ब्रह्म' है िो एकमाि उपसनषदों ंके अध्ययन िे ही िाना िाता तथा माि शब्द-प्रमाण िे िमझा िाता है।

शब्दों ंकी शक्ति पर ध्यान दीसिए। कोई सकिी को 'िाला', 'बदमाश' या 'बेिकूफ' कहे तो उिका क्रोध तुरन्त भड़क उठेगा और झगड़ा हो िायेगा। सकिी को आप 'भगिन्' कसहए, 'प्रभु' या 'महारािा' कसहए तो िह अत्यन्त प्रिन्न हो िायेगा।

४. सिचार और कृसत

सिचार ही िभी कृसतयों ंके प्रिुप्त बीि हैं। मन की कृसत िास्तसिक कृसत है, शारीररक कृसत नहीं।ं िो मानसिक कमग हैं, उन्हीं ंको 'कमग' कहा गया है।

सिचार और कृसत अन्योन्यासश्रत हैं। ऐिा कोई मन नहीं ंहोता ीिसमें सिचार न हों।ं मन तो सिचारों ंिे सनसमगत है।

ीी सिचार अन्दर अगोचर थे, उनकी ही बाह्य असभव्यक्ति का नाम िाणी है। कृसत का मूल कारण राग-द्वेष है। इ राग-द्वेष के पीछे यह तथ्य सनसहत है सक आप सिषयों ंमें िुख या दुिःख मानते हैं। सिचार तो नाशिान् है। काल-बासधत प्रसक्रयाओं ंको भी असभव्यि करने का िामथ्यग उिमें नहीं ंहै, सफर उ परम ित्ता का िो िाङ्-मनि अगोचर है, कै व्यि कर िकेगा? इक्तन्द्रयों ंऔर अंगोपांगों ंिसहत यह शरीर मन के असतररि कुछ नहीं ं है।

५. सिचार, शाक्तन्त और शक्ति

कामनाएँ सितनी कम होंगी, सिचार उतने अल्प होंगें। पूणगतया कामना-रसहत हो िाओ, सनष्काम बन िाओ। मन का चक्र ििगथा रुक िायेगा। यसद आिश्यकताएँ घटाओ, कामनाओं ंकी पूसतग के पीछे न लगो, एक-एक करके कामनाएँ िमाप्त करते िाओ तो आपके सिचार छोटे होते िायेंगे, घटते िायेंगे।
दा स्मरण रखो सक सिचार सितने कम होंगें, शाक्तन्त उतनी असधक होगी।

एक धनी व्यक्ति बड़े नगर में िट्टे का काम करता रहता है, उिके मन में अिंख्य सिचार भरे हैं, इसिलए उि िारे िैभि के होते हए भी िह सनतान्त अशान्त है। क्षण-भर भी उिे शाक्तन्त नहीं ंहै। इिके सिपरीत एक िाधु सहमालय की कन्दराओं ंमें पड़ा हआ है और सिचार-सनयमन का अभ्याि कर रहा है। िह अपनी दररिता तथा अभािों ंके होते हए भी अत्यन्त िुखी है।

सिचार सितने अल्प होंगें, मनोबल और अिधान उतना ही असधक होगा। मान लीसिए, आपके मन में एक घण्टे के अन्दर औितन िौ सिचार घूमते हैं और ितत धारणा तथा ध्यान की िाधना िे यसद आप उि िंख्या को घटा कर नब्बे पर लाते हैं तो आपने सनसित ही दश प्रसतशत सिचार-सनयमन िाध सलया, मन की एकाग्रता ििि कर ली।

इ प्रकार घटने िाला प्रत्येक सिचार मानसिक शाक्तन्त और शक्ति में िृक्ति कर िाता है। एक भी सिचार घटता है तो पयागप्त शाक्तन्त और शक्ति बढ़ती है। चूँसक आपके अन्दर िूक्ष्म बुक्ति नहीं ंहै, इसिलए इ अन्तर को आप प्रारम्भ में पहचान नहीं ंिकेंगे, सकन्तु अन्दर एक आध्याक्तत्मक तापमापक यन्त्र (थमागमीटर) है िो िूक्ष्मि- िूक्ष्म अन्तर को भी ग्रहण कर लेता है; एक भी सिचार घटे तो िह अंसकत कर लेता है। एक सिचार आप घटाते हैं तो दूिरा सिचार िरलतापूिगक घटाने की आपमें मानसिक शक्ति आ िाती है।

६. सिचार-शक्ति और पसि सिचार

सिचार प्राणी की शक्ति या ईथर िे िूक्ष्मतर असभव्यक्ति है। आप सिचार करते हैं, इिका कारण यह है सक सिश्वव्यापक सिचार में आपका भी भाग है।

सिचार शक्तिऔर गसत दोनों ंहै। सिचार गसतशील है। सिचार चलता है। सिचार भसिष्य सनधागररत करता है। ीीिे सिचार करें, िैिे बनें। सिचार ही है िो मनुष्य को िन्त या पापी बनाता है। सिचार मनुष्य को चाहे िो बना िकता है। आप िोचें सक आप ब्रह्म हैं, आप ब्रह्म बन िायेंगे। पसि सिचार सदव्य सिचारों ंका सनमागण करते हैं और उन्हें क्तथर रखते हैं। घृणापूणग सिचार हृदय के िामंिस्य में हस्तक्षेप करते हैं। प्रत्येक अनुपयोगी सिचार शक्ति-क्षयकारी है, आध्याक्तत्मक उन्नसत में बाधक है; इसिलए प्रत्येक सिचार का अपना िुसनसित उद्देश्य होना चासहए।

अित् और पापपूणग सिचारों ंिे भय िीता नहीं ंिा िकता। क्रोध और उद्वेग को धैयग समटा िकता है। प्रेम द्वेष को िीत िकता है। पसिता िािना को समटा िकती है। मन का सनमागण प्रसतसदन नहीं ंहोता, िह तो प्रसतक्षण
ही अपना रूप और रंग बदलता रहता है।

७. बन्धनकारक सिचार

मन अपनी भेद-भिा की शक्ति िे यह िारा िगत् बनाता है। िब ऐक्तन्द्रय सिषयों ंकी ओर मानसिक सिचारों ंका सिस्तार होता है तब िह बन्धनकारक होता है।

सिचारों ंका त्याग ही मुक्ति है। मन ही शरीर और इक्तन्द्रय-सिषयों ंमें आिक्ति पैदा करता है और इिी आिक्ति िे मनुष्य को बन्धन में िालता है। आिक्ति का कारण रिोगुण है।

त्त्विगुण आिक्ति का नाश करता और सििेक तथा िैराग्य उपिाता है। रािसिक मन के कारण अहंभिा और ममभिा पैदा होता है तथा शरीर, िासत, धमग, िणग, िीिनक्रम आसद-आसद भेद सनमागण होता है।

बहसिध प्रापंसचक िुखों ंकी भूसम में मन की िृसत्तयााँ-रूपी बीि पनपते हैं सिनके कारण मायागत भ्रम का सिषिृक्ष असधकासधक फैलता िाता है।

८. शुि सिचारों ंिे परा-अनुभूसत

सिचार दो प्रकार के हैं: शुि और अशुि। ित्कायग के प्रसत आकषगण, िप, ध्यान, धासमगक ग्रन्थों ंका अध्ययन आसद शुि सिचार हैं; सिनेमा देखने की इच्छा, दूिरों ंको दुःख देना, सिषयिािना की पूसतग खोिना आसद अशुि सिचार हैं।

अशुि सिचारों ंको शुि सिचारों ंके प्रोत्साहन द्वारा समटाना चासहए और अन्त में शुि सिचारों ंको भी छोड़ देना चासहए।

िैषसयक िुख की पुनरािृसत्त िे सिचार बलिान् होते हैं। सिषयिुख का िूक्ष्म िंस्कार मन पर अंसकत हो िाता है।

मन का िास्तसिक स्वरूप केिल ित्त्व है। रिि् और तमि् तो बीच में िंयोगिशात् ित्त्व िे आ समलते हैं। िाधना िे अथिा तपस्या, सनष्काम िेिा, दम, शम, िप, उपािना आसद शुक्तिकरण की सक्रयाओं ंद्वारा उनको समटाया िा िकता है। दैिी िम्पसत्त के सिकाि िे रि-तमोगुण दूर हो िायेंगे। तब सचत्त शुि, िूक्ष्म, क्तथथर तथा एकाग्र हो िायेगा और सफर अखण्डैकरि ब्रह्म में लीन हो िायेगा। िैिे िल िल में समल िाता है, दूध दूध में समल िाता है, तेल तेल में समल िाता है, िैिे ही सचत्त ब्रह्म में समल िाता है और तत्पररणाम स्वरूप सनसिगकल्प िमासध प्राप्त होती है।

९. सिचार-मुक्ति के सलए राियौसगक पिसत

कुसिचारों ंके थथान में िुसिचार थथासपत कीसिए। प्रसतथथापन की इि पिसत िे कुसिचार नि हो िायेंगे। यह बहत िरल है। यह रािेयोग की पिसत है।

आत्म-शक्ति या िंकल्प-शक्ति िे एकदम कुसिचार को समटा देना, कह देना सक 'हे पापी सिचार, सनकल िा', बड़ा दुस्साध्य है। यह िामान्य लोगों ंके सलए उपयिु नहीं ंहै। उिके सलए बहत बड़ी िंकल्प-शक्ति तथा आत्म-बल की आिश्यकता होती है।

पहले शिु सिचारों ंकी अिथथा िे ऊपर उठना चासहए और अन्त में सनसिगचार की उच्च अिथथा में पहाँचना चासहए, तभी आप अपने सनि-स्वरूप में क्तथथत हो िकते हैं। तब करतलामलकित् ब्रह्म–िाक्षात्कार होगा।

१०. सिचार-मुक्ति के सलए िेदाक्तन्तक प्रसिसध

बि व्यथग सिचार और भिानाएँ आपको असधक िन्तप्त करने लगें तब आप उनके प्रसत उदािीन हो िाइए। अपने िे कसहए, 'मैं कौन हाँ?' यह अनुभि कीसिए सक'मैं मन नहीं ंहाँ, मैं आत्मा हाँ, ििगव्यापी आत्मा हाँ, शिु क्तिच्चदानन्द हाँ। यह भिानाएँ मुझे कैिे प्रभासित कर िकती हैं? मैं सनसलगप्त हाँ, अििा हाँ, मैं इन िब िृसत्तयों ंका िाक्षी हाँ। मेरा कोई कुछ सबगाड़ नहीं ंिकता।' िब आप इन िेदाक्तन्तक सिचारों ंका पुनिः-पुनिः उच्चारण करेंगे, िारे सिचार और िारी भिानाएँ स्वयमेि सिनि हो िायेंगी।

सिचारों ंऔर भिानाओं ंको सनष्कासित करने तथा मन िे लड़ने की यह ज्ञान-प्रसक्रया है। िब भी मन में कोई सिचार उठे तो सनरीक्षण करके देखें सक िृसत्त क्यों ंउठी? सकिके इिका िम्बन्ध है? मैं कौन हाँ? अन्त में िभी सिचार स्वयं िमाप्त हो िायेंगे। मन की िारी सक्रयाएँ बन्द हो िायेंगी। मन अन्तमुगखी हो िायेगा, आत्मा में क्तथथर हो िायेगा। यह िेदाक्तन्तक िाधना है। आपको अध्यिायपूिगक िाधना में ितत लगे रहना चासहए।

सितने भी व्यथग सिचार उठें, उन िभी िािंिररक सिचारों ंको समटा देने की शक्ति केिल इि एक सिचार में है सक 'मैं कौन हाँ?' अन्य सिचार स्वयं समट िायेंगे तथा अहंभाि नि हो िायेगा। िो शेष बचा रहता है िह केिल अक्तस्त है; सचन्मिा है, केिल शिु चैतन्य है; नाम-रूप-रसहत सचदाकाश मिा है; व्यिहार-रसहत, मलिािना-रसहत, सनक्तिय, सनरिय तत्त्व है सििे माण्डूक्योपसनषद् 'शान्त, सशि, अद्वैत' कहती है। िह आत्मा है। िही िानना है, ज्ञेय है।

दशम अध्याय

सिचार-शक्ति का शास्त्रीय ज्ञान

सिचार-शक्ति और व्यािहाररक आदशगिाद-१

मनुष्य प्रायिः िीिन में हीन िे हीनतर क्तथथसत पर ही पहाँचता है; क्योंसंक िह सकिी िमुसचत काम में अपनी िारी शक्ति लगाता नहीं,ं इसिलए उिे ज्ञान का पररपूणग प्रसतफल नहीं ंसमलता। अपूणगताओं ंमें ही िह लेटता रहता
है, कि भोगता रहता है। चूँूसक उिकी िीिनधारा शक्ति के िाथ प्रािसहत नहीं ंहोती, इसिलए उिमें ईष्याग-द्वेष की ड़ाि़ाँध पैदा होती रहती है। 'मैं' की िृसत्त िदा ही औरों ंको दोषी ठहराने को ही तैयार रहती है। िैषसयक िंिार के िमस्त सिषय उिके सलए मधुर पीड़ा देने िाले हैं; सफर भी मनुष्य िुदृढ़ व्यक्तिगत भािनाओं ंके आधार पर खड़ा रहना चाहता है। सनिी िािनाओं ंमें िकड़े रहने के कारण िह दूिरों ंके िाथ मेल–िोल का िमुपयुि तथा मधुर म्बिन्ध थथासपत नहीं ंकर पाता। िह प्रत्येक पररक्तथथसत में अपने ही आनन्द की खोिो में रहता है।
त्यि की िेदी तो मानसिक िंकीणगता, कठोरता, स्वाथग, सिषमता और अहंभाि का बसलदान माँाँगती है। हे मानि! तू अपने-आपको उि िित्य के सलए तैयार कर, सििै पक्षपात मालूम नहीं ंहै। सलंग भेद मालूम नहीं ंहै, सििै अक्तथथर क्षसणक आभा पिन्द नहीं ंहै। मनुष्य के सनत्य िीिन में भूलों ंका बड़ा कलंक लगा रहता है और यही कारण है सक उिका िीिन दूसषत और िौन्दयगहीन बनता है। मनुष्य अपने ही अिसद्वचारों ंके कारण एक-दूिरे के आँाँख की सकरसकरी बने हए हैं। उनकी अपनी अित्कामनाएँ बरफ बन कर उनके िीने को सठठुराये दे रही हैं।

मनुष्य-मनुष्य के मध्य प्रत्येक प्रकार के िम्बन्ध हैं। िभी िम्बन्धों ंमें िे परस्पर बाँधे हए हैं-रि िे, गिग िे, भय ि, आशा िे, आसथगक लाभ िे, िािना िे, घृणा िे, प्रशंिा िे अथागत् हरेक पररक्तथथसत िे िम्बन्ध है, केिल एक
आध्यात्त्मक पे्रम िे ही नहीं ंहै। इिका एकमाि कारण है गलत सिचार।
बुक्तिमान् मनुष्य अपने सलए एक द्वीप बना लेता है, सिि पर कभी बाढ़ का प्रकोप नहीं ंहो िकता। पुष्प की िुगन्ध िायु के सिपरीत िा नहीं ंिकती, सकन्तु ज्ञानी पुरुष की िुरसभ िायु के सिपरीत भी िा िकती है। िह अपने सिचारों ंिे िभी प्रदेशों ंमें व्याप्त हो िाता है। िह तो सहमाच्छासदत सगरर-सशखर के िमान है िो दूर-दूर िे देखा िा िकता है।

हे मानि! अपने दीपक पानी िे भरोगे, तो अाँधेरा दूर नहीं ंकर िकोगे। उिमें िसद्वचार-रूपी तेल भरो, म्यिक् सिचार-रूपी प्रकाश आपके मागग को आलोसकत करेगा। अपनी असभलाषाओं ंकी िमूपूसतग में और अहंकार की तुसि में न लगो।

मनुष्य ित्य के तट पर बुरी तरह मर रहा है। प्रत्येक असिद्वचार का अपना बीभत्स रूप होता है; सकन्तु इिमें सनराशा की कोई बात नहीं ंहै, क्योंसंक कोई अन्धकार एिा नहीं ंहै सििको समटाने िाला कोई प्रकाश न हो। मनुष्य की प्रत्येक आकांक्षा का एक-न-एक उत्तृकि उत्तर है ही। िो सिश्वाि करते हैं सक िब िम्भि है, उनके सलए कुछ भी असम्भि नहीं ंहै।

हे मानि! ठीक सदशा की ओर दृसि रखो और ठीक सिसध का उपयोग करो। िसद्वचारों ंकी ओर प्रिृत्त रहो।

अपने लक्ष्य का ध्यान रखो। िाहसिक यािा में पथभ्रि हो िाना बहत िरल है।

पसिि सिचार एक िाणी है। िब मुँह बन्द होता है तब िह बोलती है। िह बहत प्रयत्न करती है और मिस्त बाधाओं ंके होते हए भी िह शाक्तन्त िे प्रकट होती है। उिे रोकने की शक्ति इि िंिार में सकिी में नहीं ंहै। असधक िमय तक उिे कोई दबा कर नहीं ंरख िकता है। मनुष्य! असत्य का व्यापार मत सकया करो।

हिस्ों ंमागों िे िुख प्राप्त करने का प्रयत्न न करो। सितना शीघ्र आप उनके पीछे भागोगे, िे उििे भी असधक शीघ्रता िे िे आगे भाग िायेंगे। आप अपने तथा औरों ंके मागग में काँटा मत बनो।

अपने सिचारों ंकी सदशा बदल दो। सिचारों ंका सिश्लेषण करो। िहाँ आिश्यकता िमाप्त होती है, िहाँ कुतूहल प्रारम्भ होता है। ज्यों–ही आपको िारी आिश्यकताएँ उपलि हो िाती हैं, त्यों–ही आप बैठ कर कृसिम आकांक्षाओं ंके सिचारों ंको प्रश्रय देना आरम्भ कर देते हैं। यही कारण है सक आपने नैसगगक सनयम का असतक्रमण कर सदया है।

अपने सिचारों ंके कारण आप अपना िंिार बना भी िकते हो, सबगाड़ भी िकते हो। प्रसतसक्रया का सनयम इतना अपररहायग है। हे मानि! आप अपने हृदय के अन्तस्तल

मैं सिि प्रकार के सिचारों ंको प्रश्श्रय दोगे, आपका बाह्य िीिन उिी रूप का बनेगा। बाहर िे एिा प्रतीत होता है सक िच्चाई के पीछे िंयोग है, परन्तु गहराई में सिचार-शक्ति अपना कायग करती रहती है। इि िंिार में तथा सनत्य िीिन में कोई भी काम िंयोगिश नहीं ंहोता; इिसलए अपनी सिचार-शक्ति का सिकाि करो।

ास्तिसिक सक्रया तो मौन के क्षणों ंमें होती है। शिु सिचार िीिन के िमूपूणग स्वरूप का नि-सनमागण करता है। िह मनुष्य िे चुपचाप कहता है- "तुमने यह कर सदया, लेसकन एिा न करके सकिी दिूरे प्रकार िे करते तो अच्छा होता।"

मनन के िमय मौन सचन्तन में िो सिचार आप सकया करते हो, उिे सनत्य कमग के िमय अनिुना न कर दो। िदा उत्तम सिचारों ंिे िन्नध रहो, िािग रहो।

अपने सनिी सिचार और अपनी अनुभूसत के असतररि ित्य-ज्ञान प्राप्त करने का अन्य कोई अपरोक्ष ाधिन नहीं ंहै। ईश्वरीय सिचार कालमान को घटा देता है, शताक्त्ब्दयों ंको क्षण में बदल देता है, िभी युगों ंको तिगमान में उपक्तथथत कर देता है। अतः िदा सदव्य उदात्त सिचार ही सकया करो।

२. सिचार-शक्ति और व्यािहाररक आदशगिाद-२

सद्विचारों ंकी िहायता िे असद्विचारों ंका प्रक्षालन करो और िब िह घुल िायें, तब दोनों ंका ही पररत्याग कर दो। आि की आपकी अनुभूसतयााँ अतीत काल के अगसणत िीिनों ंके सिचारों,ं अनुभिों ंऔर कृसतयों ंके पररणाम हैं। दीघगकालीन अभ्याि और सिचार के सबना िािे िाििमता िे छुटकारा नहीं ंसमल िकता।

सिचार कृसत के पूिगि हैं। अपनी कृसत का पररष्कार करना चाहो तो अपने सिचारों ंका पररष्कार करो।

स्वािलम्बन और स्वप्रयत्न में अटल सिश्वाि रखो। सिचार-बल िे आप अपना भाग्य सनधागररत कर िकते हो। िैिे प्रकार िषाग का एकमाि स्रोत मेघ है, िैिे प्रकार शाश्वत िमृक्ति का एकमाि स्रोत सिचार-सनयमन है। आप ही अपने सिि हो, आप ही अपने शिु हो । यसद िसद्विचारों ंके प्रश्रय द्वारा आप स्वयं अपनी रक्षा नहीं ंकरते, तो अन्य कोई भी उपाय नहीं ंहै।

एकमाि मन ही सिधाता है। िब-कुछ उिे मन िे ही बनता है। अपनी इच्छा के अनुिार चाहे िैिी िृसि कर लेने को िह पूणग स्वतन्त्र है। िब भी कहा िाता है सक मन बाह्य सिषयों ंका िृसिकताग है, तो िमझना चासहए सक यह िह मन है िो िैश्व मन कहलाता है और ईश्वर-िृसि का एक भाग है; और िब प्रेम, घृणा आसद मानसिक िृसत्तयों ंिे िम्बन्ध रखने िाले मन का उल्लेख करते हैं, तो िमझना चासहए सक यह व्यसि मन है िो व्यक्ति-व्यक्ति में सनसहत और िीि-िृसि का एक भाग है।

हे मानि! िास्तसिक ईश्वर तो आपके हृदय में बिता है और अपने शरीर-रूपी मक्तन्दर में क्तथथत उि ईश्वर की उपािना का एकमाि मागग यही है सक अपने हृदय में आप उत्तम और िसद्विचार ही सकया करो। मन की िृसत्तयों ंका सनरोध करो और केिल श्रेष्ठ सिचारों ंको ही महत्त्व दो।

आपके चतुसदगक् िो भी िस्तु है, उिका स्वरूप िही है िैिा आप उिके सिषय में िोचते हो। आपका िीिन िही है, िो आप अपने सिचारों ंके द्वारा बनाते हो। अपने व्यक्तित्व का िो प्रािाद आपने खड़ा सकया है, उिकी एक-एक ईंट आपका सिचार ही तो है। सिचार ही भाग्यसिधाता है। आशा-पाश का िारा िंिार आपके अपने सिचारों ंका प्रसतसबम्ब है।

िैिा िोचोगे, िैिा ही अनुभि करोगे। आपकी अपनी कल्पनाएाँ हैं िो आपका सिनाश करती हैं। भय का सिचार करते-करते आपने स्वयं ही अपने को िरपोक बना सलया; अतएि अपनी कल्पना के प्रसत उदार न बनो।

प्रापंसचक सिषयों ंके प्रसत आपका िो सिचार होगा, उि सिचार का ही आप पर प्रभाि होता है। मन की दृसि में उिी बात का मूल्य असधक है सििके प्रसत उिे दृढ़ श्रिा है। एक ही िस्तु को िभी देखते हैं, परन्तु प्रत्येक के मन में उिका मूल्य अलग-अलग है। अपने-अपने मन के झुकाि के अनुरूप प्रत्येक व्यक्ति िोचता है।

सिचार सनमागण का िाधन है। मनुष्य का सनमागण उिके सिचारों ंके अनुरूप होता है। चाररत्र्य भी सिचार िे सनसमगत होता है। आपने पहले िो सिचार सकया होगा, उिी के अनुरूप आपका िन्म हआ है और आि आपका िो चाररत्र्य है, िह उन गत सिचारों ंका पररशेष है। आि के अपने सिचारों ंिे आप अपना भसिष्य बना रहे हो। यसद आप उत्तम सिचार करोगे तो उत्तम बनोगे, िदाचारी बनोगे। हीन सिचार करोगे तो कोई भी पररक्तथथसत आपका अन्यथा सनमागण नहीं ंकर िकेगी।

इि प्रकार सिचार और कृसत अन्योन्यासश्रत हैं। िािग रहो। मानसिक क्षेत्र में िसद्वचारों ंका ही प्रिेश होने दो।

प्रत्येक मनुष्य की अपनी-अपनी मान्यताएँ होती हैं और उन मान्यताओं ंके आधार पर कतगव्य, धमग, मूल्य, िुख, मुक्ति आसद प्रत्येक बात का अथग भी सभन्न-सभन्न होता है; इिसलए प्रत्येक व्यक्ति को अपने आदशग के अनुिार ही प्रयत्न करना चासहए।

िो सिचार और िो सिश्वाि आपमें दीघग काल िे और गहरा घर कर गया है उिी के अनुरूप आप काम करते हैं। अपनी इच्छा के अनुिार आप प्रयत्न करेंगे और ििा ही फल प्राप्त करेंगे। अपने मन को थथूल सिचारों ंिे भर कर िड़ न बना दीसिए, िद्गुणों ंिे उिे िूक्ष्म और िम्पन्न बनाइए।

तिगमान िीिन के तीन पहलू हैं: भौसतक, मानसिक और आध्याक्तत्मक। भौसतक पहलू िे आप िोरों ंिे आबि हैं; सकन्तु भौसतक िंिेदनाओं ंिे और शारीररक कामनाओं ंिे आप ििगथा ऊँचे उठें। इिके सलए यह सिचार दृढ़ कर लें सक 'मैं शरीर नहीं ंहाँ, यह देह एक मक्तन्दर है िहाँ कुछ थोड़े िमय के सलए रहना है।' मनिःचांचल्य िे ऊपर उसठए। सिचार–गत् में व्यक्ति-सनिा काम करती है।

अपने सचत्त िे भूत मात्र के प्रसत िद्भािना और िसद्वचारों ंका ितत प्रिाह प्रिाररत कीसिए। प्रत्येक सिचार के पीछे मैत्री और ििा की उत्कट भािना का बल रहे।

आप काफी चालाक, चतुर और कुशल हो िकते हैं, सकन्तु आपके िभी चातुयगपूणग सिचार और बुक्तिमत्ताओं ंपर पानी फेर िकने िाली भी एक शक्ति है; इिसलए गोमुख-व्याघ्र बनने का प्रयाि न कीसिए। यह शक्ति, यह सनयम प्रत्येक को सििश करता है सक िह ििा है ििा ही प्रकट हो। उिके सिचार उिके चाररत्र्य िे प्रकट होते हैं, िाणी िे नहीं।ं बनािटी व्यक्तित् धारण करने का प्रयाि न कीसिए, सनश्छल और शुि सिचार अपनाइए।

सिचार-प्रिाह दोनों ंसदशाओं ंिे बहता है। िब िह िुख की ओर बहने लगता है तब मुक्ति और ज्ञान का िाधन बनता है और िब िह अक्तस्तत् के भाँिर की ओर तथा असििेक की ओर सनम्नगामी होता है तो अशुभ का कारण बनता है। िब सचन्तन नैसतक सनयमों ंके अनुरूप काम करने लगता है, तब आलोक के सशखरों ंपर िा पहाँचता है।

व्यक्तिगत सचन्तन, व्यक्तिगत भािना और व्यक्तिगत िंकल्प के आप केन्द्र-सबन्दु हैं। देश और काल का इन्द्रिाल आपके िमुख अलौसकक िुन्दर दृश्य उपक्तथथत करता है िो दृसि-भ्राक्तन्त की तरह पल-भर में अदृश्य हो िाने िाला है। आप

प्रत्येक मनुष्य की अपनी-अपनी मान्यताएँ होती हैं और उन मान्यताओं ंके आधार पर कतगव्य, धमग, मूल्य, िुख, मुक्ति आसद प्रत्येक बात का अथग भी सभन्न-सभन्न होता है; इिसलए प्रत्येक व्यक्ति को अपने आदशग के अनुिार ही प्रयत्न करना चासहए।

िो सिचार और िो सिश्वाि आपमें दीघग काल िे और गहरा घर कर गया है उिी के अनुरूप आप काम करते हैं। अपनी इच्छा के अनुिार आप प्रयत्न करेंगे और िैिा ही फल प्राप्त करेंगे। अपने मन को थथूल सिचारों ंिे भर कर िड़ न बना दीसिए, िद्गुणों ंिे उिे िूक्ष्म और िम्पन्न बनाइए।

तिगमान िीिन के तीन पहलू हैं: भौसतक, मानसिक और आध्याक्तत्मक। भौसतक पहलू िे आप िोरों ंिे आबि हैं; सकन्तु भौसतक िेिदनाओं ंिे और शारीररक कामनाओं ंिे आप िथािगथा ऊँचे उठें। इिके सलए यह सिचार दृढ़ कर लें सक 'मैं शरीर नहीं ंहूँ, यह देह एक मक्तन्दर है िहाँ कुछ थोड़े िमय के सलए रहना है।' मनिःचांचल्य िे ऊपर उसठए। सिचार–िगत् में व्यक्ति-सनिा काम करती है।

अपने सचत्त िे भूत मात्र के प्रसत िद्भािना और िसद्वचारों ंका ितत प्रिाह प्रिाररत कीसिए। प्रत्येक सिचार के पीछे िमी और िैिा की उत्कट भािना का बल रहे।

आप काफी चालाक, चतुर और कुशल हो िकते हैं, सकन्तु आपके िभी चातुयगपूणग सिचार और बुक्तिमत्ताओं ंपर पानी फेर िकने िाली भी एक शक्ति है; इिसलए गोमुख-व्याघ्र बनने का प्रयाि न कीसिए। यह शक्ति, यह सनयम प्रत्येक को सििश करता है सक िह िैिा है िैिा ही प्रकट हो। उिके सिचार उिके चाररत्र्य िे प्रकट होते हैं, िाणी िे नहीं।ं बनािटी व्यक्तित् धारण करने का प्रयाि न कीसिए, सनश्छल और शुि सिचार अपनाइए।

सिचार-प्रिाह दोनों ंसदशाओं ंिे बहता है। िब िह िुख की ओर बहने लगता है तब मुक्ति और ज्ञान का िाधन बनता है और िब िह अक्तस्तत् के भाँिर की ओर तथा अिििेक की ओर सनम्नगामी होता है तो अशुभ का कारण बनता है। िब सचन्तन नैसतक सनयमों ंके अनुरूप काम करने लगता है, तब आलोक के सशखरों ंपर िा पहाँचता है।

व्यक्तिगत सचन्तन, व्यक्तिगत भािना और व्यक्तिगत िंकल्प के आप केन्द्र-सबन्दु हैं। देश और काल का इन्द्रिाल आपके िमुख अलौसकक िुन्दर दृश्य उपक्तथथत करता है िो दृसि-भ्राक्तन्त की तरह पल-भर में अदृश्य हो िाने िाला है। आप बार-बार िंिार िंसिक्तम्बत होते रहते हैं; यही कारण है सक आपका िक्षथथल आहों ंिे सिदीणग होता है और आपकी ििेक-शक्ति ज्ञानासग्न िे शुष्क हो चली है। आपके िमुख आध्याक्तत्मक ध्येय प्रसुतुत है। उिकी ओर आप शीघ्र बढ़ते हैं या धीरे-धीरे, यह आपके सिचार पर सनभगर करता है।

अपने उच्च सिचारों ंिे िंलग्न रसहए। कई सिफलताओं ंके मूल्य पर आप अपना

ध्येय अिश्य प्राप्त करेंगे। सनीी स्वाथग और सनीी मान–िम्मान के भूखे न बसनए। यसद दुि सिचारों ंका पाश आप अपने गले में नहीं ंलगा लेते हैं तो मृतुयु आपके सनकट िहि आने िाली नहीं ंहै।

मानसिक िंस्कार िे िो आनन्द प्राप्त होता है, उिकी तुलना में तीनों ंलोकों ंका िैभि, िभी प्रकार के रत्न और उच्चतम पद भी अत्यन्त तुच्छ हैं।

आपका मन िििगमथग है। िह िब-कुछ कर िकता है। अपने मन में आप ििैा सिचार करेंगे, बाहर ििैा ही घसटत होता है। मन में सििि बात पर अत्यन्त उत्कटता िे सिचार करते हो, सबलकुल िही िाकार होता है, िही फसलत होता है।

आपके सिचार में सनमागण करने की शक्ति भरी है। िह अपने में ही पदाथों का सनमागण कर िकता है। िही एकमाि सनमागता है। मन को छोड़ कर कोई नहीं ंिो सनमागण या पुनसनगमागण कर िके। सिचार िह िामग्री है ििििे पदाथों की उत्पसत्त होती है। चैतन्य का भौसतक रूप ही यह भूतिृसि है।

चूँसक िब-कुछ आपके सिचारों ंका ही पररणाम है, इिसलए आपको िो-कुछ प्राप्त होता है उिके सलए दूिरा कोई उत्तरदायी नहीं ंहै। िीिन में आप िो-कुछ पायेंगे, उिका मूल कारण आपके ही अन्दर है। िब तक आपके अन्दर पिाता नहीं ंहै, तब तक कोई दूिरा व्यक्ति आपको कुछ भी नहीं ंदे िकता। दूिरों ंिे िो कुछ भी समलता है, िह िस्तुतः आपके अपने ही सिचारों ंऔर प्रयत्नों ंका फल है। िब आपके सिचार िही सदशा में प्रिासहत हो रहे हों, ंतब िंिार में ऐिा कोई पदाथग नहीं ंििे आप प्राप्त न कर िकें। न आपको सनराशािादी बनना चासहए, न लोकशिु ।

सनमागण-शक्ति प्रत्येक मन का सिशेष गुण है। अपनी प्रेरणा िे आप िो प्रयाि सकया करते हैं, िही आपके भाग्य का ताना-बाना है। दुबगल सिचार करते हए आप दुबगल सचत्त न बसनए। िो मन उथला है, बाहर-बाहर ही रह िाने िाला है, िह कभी अन्तदृगसि की गहराइयों ंमें नहीं ंिा पायेगा। सिचार की एक ही धारा को दृढ़ कीसिए. और मन की भटकन को रोसकए। उत्कटता के िाथ आप िो भी सिचार करेंगे िह आपको अिश्य समलेगा। देर–बेर िे, यह आपके तदथग प्रयत्न पर सनभगर करेगा।

प्रदेश की सिशालता और काल की दीघगता दोनों ंआपके सिचारों ंऔर भािनाओं ंके िापेक्ष हैं। आप ििैा िोचेंगे, ििैा ही अनुभि करेंगे। एक क्षण को ही आप ििैा िोचेंगे, ििैा ही अनुभि करेंगे। एक क्षण को ही आप िुदीघग िोच लें तो िह बहत ही दीघग काल बन िायेगा और उिके सिपरीत िषों का काल क्षणित् बीत िायेगा। एक ही अिसध यसद आप दुिःख में हैं तो बहत लम्बी प्रतीत होगी और िुख में हैं तो क्षणित् प्रतीत होगी।

सिचार की ऐिी अद्भुत शक्ति है सक दृढ़ सिचारों ंिे मीठा िहिा बन िकता है और कड़िा मीठा बन िकता है। आप सिष को अमृत बना िकते हैं। मीरा को देक्तखए, उिने अपने उत्कट सिचारों ंके बल पर सिष को अमृत में बदल सदया।

आपके चारों ंओर सिरोधों ंका िाल फैला हआ है; परन्तु यसद आपके मन में सिरोधी सिचार नहीं ंहैं, तो सफर आप असभशाप को िरलता िे आशीिागद के रूप में िापि कर िकते हैं। इि प्रकार िभी सिरोधी शक्तियों ंपर आप सििय प्राप्त कर िकते हैं। कड़ा िंघषग कीसिए और मन की अिांसछत िभी दौड़-धूप सनयक्तन्त्रत कीसिए।

आपके चतुसदगक् का िारा िंिार ििैा ही है, ििैी आप उिकी अपेक्षा रखते हैं। आप िो भी मन अथिा इक्तन्द्रयों ंिे ग्रहण करते हैं, उन िब पर आपके ही सिचारों ंका रंग चढ़ा होता है। आपका मन िमस्त सिषयों ंको उिी रूप में ग्रहण करता है और आगे भी करता रहेगा, सििि रूप में आप पूणग श्रिा के िाथ उिकी कल्पना करते हैं। िमस्त पक्षपातपूणग सिचारों ंके लौह-किच को सिदीणग कीसिए और िस्तु-माि में ईश्वरीय रूप का दशगन कीसिए।

सिचार ही िह मूल कारण है ििसे आप भ्रान्त होते हैं, िन्म-मृतुयु का अनुभि करते हैं, ििंिार के बन्धन में ग्रसित होते तथा उिी प्रकार ििउि मुि भी हो िकते हैं।

स्वगग में आप िो िुख तथा नरक में िो कि भोगते हैं, िह िब आपके ही सिचारों ंका पररणाम है। शीघ्र या सिलम्ब िे, इि िीिन में या आगामी िीिनों ंमें आपका प्रत्येक गसतशील सिचार फसलत हो कर रहने िाला है; इसिलए ठीक िे ििैक कीसिए।

आपका ओि का िीिन आपके पूिग-सिचारों ंिे िंकत्तल्पत था; इसिलए आप अपने सनिी सिचारों ंके बल पर ओि की त्तथथसत को दूिरी त्तथथसत में रूपान्तररत कर िकते हैं, यसद आप िोच लें सक आप ब्रह्म िे सभन्न हैं, तो आप सभन्न हैं। यसद आप िोच लें सक आप ब्रह्म हैं, तो आप ब्रह्म ही हैं। आप अपने सिचारों ंिे अपनी िीमा सनधागररत करते हैं।

आपका सचत्त आपके प्रत्येक सदव्य सिचार के द्वारा इि दृश्य ििीम िृसि के एक-एक िूक्ष्म आिरण को हटाता िाता है, क्षीण करता िाता है और उि अनन्त शाश्वत तत्त्व िे एकरूप होता िाता है, सकन्तु आप अपनी इि मनिःिृसि को अत्यन्त दुलगक्ष्य कर रहे हैं।

३. सिचार-शक्ति और व्यािहाररक आदशगिाद-३

आपके सिचार में आपके भाग्य की रूप-रेखा अंसकत है। सितनी आपकी कल्पना-शक्ति होगी, उतनी ही आपकी अन्तिः-शक्ति होगी। आपके इच्छानुिार ही आपका िगत् होता है।

आप शक्ति और आनन्द के अनन्त िागर में िी रहे हैं, परन्तु आप अपने सिचार, श्रिा और कल्पना की मािा के अनुरूप ही ििउि प्राप्त करेंगे। आपकी अपनी कुछ आकांक्षाएँ होती हैं और उन्हीं ंके अनुरूप आप सिचार करते हैं और उन्हीं ंसिचारों ंको मन में प्रश्रय देते हैं, परन्तु ििैकपूिगक कायग करें तो मन की िहाई सकले बनाने को प्रिसत्त िरलता िे दूर कर िकते हैं।

आपके सिचारों ंकी िीमा ही आपकी िम्भािनाओं ंकी िीमा है। आपकी पररत्तथथसत तथा आपका िाितािरण आपके सिचारों ंका ही मूतग रूप है। ििंिार के आपके अनुभि भी आपके सिचारों ंके अनुरूप ही उन्नत अथिा अिनत होते हैं। इि ििंिार में आप िो भी सिचार करेंगे, अन्ततिः िह ही फसलत होगा।
शुि मन दृढ़ता िे िो िोचता है, िह होता ही है। सिचारों ंमें शक्ति उिी अनुपात में होती है सितनी सनिा, लगन, गहराई और उत्कटता हो। ये िारे गुण तब आते हैं िब उिी सिचार का बारम्बार ितत सचन्तन करते हैं। ििि सिचार का ितत सचन्तन करते हैं, सनरन्तर उिी की कल्पना एिं इच्छा करते हैं, तो ये िब उि सिचार के फिल होने में सिशेष िहायक होते हैं।

सचत्त को शुि कर लीसिए, ििि सिषय या लोक की आप कामना करेंगे िही सिषय और िही लोक आपको प्राप्त होगा।

यह िच है सक आप िो भी सिचार करते हैं, उिका पररणाम िमस्त मानि- शरीर-रचना पर अथिा उिके सकिी भाग पर अिश्य होता है। सनरन्तर ध्यान करते रहने िे यह थथूल शरीर िूक्ष्म बन िकता है और िो िूक्ष्म मनोमय शरीर है, िह थथूल बन िकता है। िफलता का रहस्य है बारम्बार प्रयत्न करते रहना।

दृढ़ सनिय की शक्ति सिकसित कीसिए। सिचारों ंके फलीभूत होने में यह एक महत्त्वपूणग कारण है। आपके दृढ़ सनिय को अन्यथा करने में इ ि ि ि ि ार में कोई भी ि मथग नहीं ंहै। आपको ि ब-कुछ प्राप्त होगा।

आपका शरीर आपके सिचारों ंका ही मूतग रूप है। सिचार पररिसतगत होने ि े शरीर भी पररिसतगत हो ि ाता है। मन आपके सिचारों ंद्वारा इ ि शरीर की रचना करता है। सिचार में ि ह शक्ति है ि ो ि ओ के मानि की रचना में पररितगन कर ि कती है, थथानान्तरण कर ि कती है अथिा कम ि-कम ि ुधार तो कर ही ि कती है।

शरीर में ि ब अव्यिथथा या ि अनुतुलन होता है तो उ ि व्यासध कहते हैं और मन में ि ब अन्तसिगरोध उत्पन्न होता है तो उ ि आसध करते हैं। दोनों ंके मूल में अज्ञान है और ि त्य के ज्ञान ि े इन्ें ि ुधारा ि ा ि कता है।

बि आप प्रापंसचक अनुभिों ंि े दुिःखी होते हैं तब आपके मन में इ ि अव्यिथथा के कारण शरीर का ि हि और ि रल प्राण ि थथान सबगड़ ि ाता है। ि ब श्विा की गसत असनयसमत होती है तो नासड़याँ सिकृत हो ि ाती हैं। कुछ में प्राण-शक्ति असधक हो ि ाती है और कुछ में कम। इ ि प्रकार ि ारा ही ि थथान अव्यिक्तथथत हो ि ाता है। इ ि भााँसत शारीररक रोगों ंका मूल कारण मानसिक अिनुतुलन है और इ ि मूल कारण के सनिारण ि े ि मूपूणग रोग दूर सकये ि ा ि कते हैं।

मक्तस्तष्क में प्रिेश करने ि ाले प्रत्येक हीन और दुि सिचार ि े शरीर-कोषों ंपर बुरा पररणाम होता है, ि ो आगे चल कर रोग का कारण बनता है। ि भी अिसद्वचार रोग के ि न्देशिाहक हैं, मृत्यु के अग्रदूत हैं।

यसद आप दीघागयुष्य प्राप्त करना चाहते हैं और स्वथथ एिं ज्ञानमय ि ीिन चाहते हैं तो ि सद्वचारों ंको अपनाइए। आपके शरीर को बनाने और पुनसनगमागण करने में सिचार अत्यन्त शक्तिशाली और ि ूक्ष्म प्रभिा रखते हैं। ि ािधान रहें।

सिुतुतिः ि भी रोगों ंतथा उनके सितने भी दुिःख और कि हैं, उनके मूल में मानसिक तथा भिाात्मक सिकृसतयों ंका प्रभिा है। आपके सलए मानसिक ि ामंस्यि, ि माधान और मेल अत्यन्त आिश्यक है। ि त्कायों द्वारा अपने सिचारों ंको शुि कीसिए; इ ि के सलए ि त्संग कीसिए। सिचारों ंके शुि होते ही प्राणिासहनी नाड़ी ठीक ि े काम करने लगेगी और ि ारी शरीर-प्रणाली को शुि कर देगी।

प्रत्येक ि सद्वचार हृदय को शक्ति प्रदान करता है, पाचन प्रणाली को उद्दीप्त बनाता है और शरीर की प्रत्येक ग्रक्तन्थ को ि हि क्तथथसत में ला देता है।

मन के इ ि ि माधान का दूिरा नाम है ि न्तोष। ि ब आपका सिचार इधर-उधर भटकना बन्द कर देगा, बि आप आत्म ि न्तोष का अनुभि करेंगे तब आप अिणगनीय ि ुख प्राप्त करेंगे। यसद आप भीतर ि े प्रिन्न हैं तो भिी आपको आनन्दप्रद और ि ुहािना लगने लगेगा।

प्रिन्नता का प्रमुख स्ोत सिचार ही है। अपने सिचारों ंको शुि कीसिए। ि भी कि दूर हो ि ायेंगे।

यसद आपके सिचार शाक्तन्तमय हैं तो ि ारा ि ि ि ार शान्त सदखायी देगा। यसद आपके मन में अिसद्वचारों ंका ही ि ाम्राज्य है तो ि ारा ि ि ि ार आपको ि लती भट्टी की तरह दीखेगा। कोई पररक्तथथसत आपको अिसद्वचार बनाने के सलए ि िश नहीं ंकरती। भाग्य की भ्रान्त धारणा को ले कर अपने-आपको नि न कीसिए। भाग्य का कोई स्वतन्त्र अक्तस्तत् है ही नहीं।ं

सिचार में ित्य को प्रकट करने की क्षमता है। िही सिचारों ंि पूणग ज्ञानी मनुष्य अनेक भयानक परररक्तथथसतयों ंि बच िकता है। ित्य िदा िगि िमग्र रूप ि सिरिमान है, िहााँ भी उिके दशगन की उत्कट असभलाषा होगी, तीव्र प्रयत्न होगा,

हिााँ उिके दशगन हो िायेंगे। िमस्त सिषयों ंका िारतत्त्व, मूल स्वभाि िैचाररक है। भौसतक सनाि गलत धारणा है।

उष्णता ि सहमखण्ड सपघल कर पानी बन िाता है, उिी प्रकार िम्यक् दृसि के अभ्याि ि मन िूक्ष्म बन िाता है और िसद्वचार िाग्रत हो िाता है।

िास्तसिक सक्रया तो सिचार ही है। िह िसुतुतिः मानसिक ही है, भौसतक नहीं।ं भौसतक सक्रया तो मन की स्पन्दन-रूप आन्तररक सक्रया का बाह्य आसिभागि माि है। हमारे िमूपूणग शारीररक कमग उि मानसिक कमग के ही सिसभन्न अंग हैं।

िन्ति ऋतु में िसि प्रकार िृक्षों ंका िौन्दयग सनखर उठता है, उिी प्रकार िसि माि में आपके िसद्वचार सिकसित होंगें उिी माि में आपकी बुक्ति, शक्ति और काक्तन्त भी उज्ज्वल हो िायेगी। ज्ञानी के सिचार िामान्य मनुष्य के सिचारों ंि िगथा सभन्न होते है। िंिार ि ज्यों-ंज्यों ंआप असलप्त और अिनाि होते िायेंगे, त्यों–ंत्यों ं आपका मुक्ति ि िासन्नध्य होता िायेगा।

बि आपके चारों ंओर शुि एिं पसिि सिचार फैलने लगेंगे, तब ईश्वरीय शाश्वत सनयम भी आपकी हिायता करने लगेगा। आप िानते हैं सक आपके सिचार कैिे हैं। आपको क्रमशिः िोिन–िो अनुभि हए हैं, िे स्वयं आपको ज्ञात हैं। प्रते्येक का प्रापंसचक अनुभि अलग-अलग है िो उिके सलए िगथा नया है। आपका मन िीसमत है। िह अनेक िृसत्तयों ंऔर परररक्तथथसतयों ंका दाि हो गया है।

४. कुछ सिचार-बिी

आत्मज्ञान ही िास्तसिक ज्ञान है। िह मनुष्य का अपने सनि-स्वरूप का ज्ञान है। ज्ञान का अथग है-अपना और दूिरों ं का सिशुि भान, िही सििेक, िमुसचत मूल्यांकन और िूक्ष्म अिलोकन-क्षमता। िम्यक् कृसत और िम्यक् िीिन िसद्वचार का ही पररणाम है।

िौन्दयग सनसित रूप ि आध्याक्तत्मक िसुतु है। िास्तसिक िौन्दयग तो सचत्त में होता है। िह चाररत्र्य में है। िौन्दयग पसििता में है। िौन्दयग िद्गुणों ंमें उद्भासित होता है। प्रेम िमस्त िृसि के िाथ एकरूपता के सिशुि और आन्तररक भान का नाम है। आत्म-त्याग और सनिःस्वाथगता ही प्रेम है।

प्रेम हासदगक पसििता है। अबाध िद्भािना, सनरपिाद दया, अिीम करुणा और अपार िसहष्णुता ही प्रेम है। प्रेम में कामिािना का अभाि है।

शरीर ही िब-कुछ नहीं ंहै। महत्त्वपूणग िसुतु कुछ और है, िो इिी शरीर में है और िह है मनुष्य की आत्मा। यद्यसप िह सिश्वात्मा का ही स्वरूप है, उिी का रूप है, सफर भी कमों के कारण िीिात्मा के रूप में उििे सभन्न सदखायी देता है। शरीर नि हो िायेगा। आत्मा बनी रहेगी। िब तक शरीर है तब तक आत्मा का पाथगक्य भी

बना रहेगा। िब शरीर छूट ाियेगा, तब उि सिश्वात्मा में, अपने सनि-रूप में सिलीन होना ही है; परनुतु यसद उिके प्रारि-कमग अिशेष हैं तो उन् पूरा भोगने के सलए उि दूिरा शरीर धारण करना पड़ेगा।

बि-कुछ चला ाता है; शरीर िब सगर ाता है, तब उिके कमों के असतररि शेष िब उि त्याग देते हैं। अतिः मनुष्य िब तक ीसित है तब तक उि िन्तोष ि रहना चासहए, पे्रम और िद्भािना के ाथ ीना चासहए, सकिी को सकिी प्रकार का दुिःख तथा कि नहीं ंदेना चासहए; ांिाररक िैभि के सलए लालासयत नहीं ंहोना चासहए; करुणा, औदायग, क्षमा एिं िसहषुणुता के ाथ व्यिहार करना चासहए; शारीररक ुिखि-ुसिधा में सनसलगप्त रह कर अपने कायग के प्रसत सनरहंकार रहना चासहए और िब तक प्रारि-कमग पूरा भोग नहीं ंलेते तब तक कोई निीन कमग न करने में िािधान रहना चासहए।

थोड़ा-िा िन्तोष करना ीख लें, िैसिक अपना लें, भगिान् के प्रसत भक्ति रखें, उिकी इच्छा पर अपने को छोड़ दें, थोड़ी-िी सनसलगप्तता बरतें, सकिी ि कुछ अपेक्षा न रखें, िदा प्राथगनामय िृसत्त रखें, अपने अन्तिःकरण के आदेश के अनुिार चलें, आध्याक्तत्मक सिद्धान्तों ंपर पूणग श्रिा एिं िदाचार में सनिा रखें तो िीिन अपेक्षाकृत अत्यसधक िरल, िहि, ुिखी और मूल्यिान् हो ायेगा।

यसद आपको कोई कि है तो पहले उिका कारण ढूाँढ़े। िास्तसिक कि तो उि कारण की उपेक्षा करने में ही है। उन कारणों ंको दूर कर दें तो िारे कि घट ायेंगे, भले इक्का-दुक्का कभी आ ायें। यह िंिार बड़ा सिद्यालय है िहााँ व्यक्ति को उत्तम व्यक्ति बनने का पयागप्त अििर समलता है।

कोई िन्म ि पूणग नहीं ंहै। प्रगसत और उन्नसत करना प्रत्येेक के सलए िम्भि एिं शक्य है। िो भी दुिःख तथा कि आते हैं, उनिे मनुष्य को अनुभि प्राप्त करना चासहए और आि ि उत्तम क्तथथसत पर पहाँचना चासहए, एिे नहीं ंसक सचन्ता और व्यग्रता में फाँि ायें। महान् और उतूकृि सिचारों ंका आश्रय लें और पूणगता प्राप्त करें।

गुरु महारा की सनिःशेष कृपा िगदा सशष्यों ंके सलए ही है। उिमें कोई प्रसतबन्ध नहीं ंहै। यह तो सशष्य के इक्तन्द्रय-सनग्रह, श्रिा, पसित्रता और तपस्या पर सनभगर है सक उि कृपा ि िह लाभाक्तन्वत होता है अथिा नहीं।ं कुछ ही व्यक्तियों ंको इिका ज्ञान है सक सशष्यों ंके हृदय में गुरु का िाि है। गुरु की सशष्य के हृदय में सिद्यमानता उिका महान् िौभाग्य है।

एकादश अध्याय

सिचार-शक्ति और ईश्वर–ाक्षात्कार

१. ििीन तथा सिचार पारस्परिक प्रसतसक्रया के पररणाम

आपके सचत्त में िो सिचार होगा, िही आपके ििीन में असभव्यक्ति होगा। यसद आप पराक्रमी हैं, प्रिन्न हैं, करुणालु हैं, िसहष्णु और दयािान् हैं तो ये ही गुण आपके भौसतक ििीन में प्रकट होंगें। मन की यसद कोई अशुक्ति है तो िह है हीन सिचार और तुच्छ अकांक्षा।

ििि प्रकार ििग प्रहरी कोषागार की रक्षा करता है, उिी प्रकार आप अपने िसद्विचारों ंकी रक्षा कीसिए। बि 'अहं' का सिचार नहीं ंरहेगा, तब कोई सिचार नहीं ंरहेगा।

ििीन तथा सिचार पारस्परिक प्रसतसक्रया के पररणाम हैं। मन िब अपना काम बन्द कर देता है, तब सफर द्वैतभाि िमाप्त हो िाता है। सिचार तो काल के अधीन है। सिचार बन्द होना चासहए, तभी आप कालातीत अिथथा प्राप्त करेंगे। स्वथथ और स्ति रहें। सनसिगचार बनें।

सिचार की िभी तरंगों ंको िमाप्त कीसिए। िब सक मन सिगसलत हो कर क्षीण हो िाता है, उि स्तिता में स्वयं-प्रकाश आत्मा, शुि चैतन्य आत्मा प्रसतभासित होता है। मन का सनरीक्षण कीसिए। सिचारों ंका सनरीक्षण कीसिए। शाक्तन्त बनाये रक्तखए। अपने हृदय को परमेश्वर का योग्य असधिान बनाइए।

२. आध्याक्तत्मक अनुभूसत के रूप में सिचारों ंका पररणाम

सपघला हआ िोना ििि िााँचे में ढासलए, उिी िााँचे का रूप ले लेता है। इिी प्रकार मन ििि िसुतु पर छा िाता है, उिी िसुतु का आकार ग्रहण कर लेता है।

ििि सकिी भी िसुतु के िम्बन्ध में मन उत्कटता के िाथ िोचने लगता है, िह उिी का रूप ले लेता है। हि िन्तरे का सिचार करेगा तो िन्तरे के आकार का बन िायेगा। यसद श्री कृष्ण के सिषय में सचन्तन करेगा तो स्वयं श्री कृष्ण का आकार धारण कर लेगा।

आपको अपने मन को ठीक िे प्रसशसक्षत करना चासहए। पररपाक के सलए उि िाक्तत्वक आहार ही देना चासहए। िदा िाक्तत्त्वक पृि-भूसम बनाये रक्तखए, िाक्तत्वक सिचार और िाक्तत्त्वक सचि ही मन में रक्तखए।

व्यक्ति सदन-भर सिन सिचारों ंमें लीन रहता है, िही सिचार रासि को स्वप्न-काल में भी आते हैं। यसद आपमें पसििता तथा एकाग्रता है तो आप िब चाहें िह भाि अपने मन में ला िकते हैं। यसद आप दया की बात िोचें, तो आपका िमूचा अक्तस्तत् दयानुसिि हो उठेगा। शाक्तन्त की बात िोचें तो िारी ित्ता शाक्तन्त िे पररव्याप्त हो िायेगी।

मनोभिा ही हमारी कृसतयों ंका स्वरूप सनधागररत करता है और उनका फल सनसित करता है। आप अपनी माँ, बहन तथा पत्नी-तीनों ंका आसलंगन कर िकते हैं; सक्रया तो िही है, परन्तु मनोभिा सभन्न-सभन्न हैं।

दि आप अपनी भिाना, अपने सिचार और अनुभि का ध्यान रखें। भिाना िदा िात्त्त्विक होनी चासहए। दि ब्रह्मभिा रखना चासहए। ध्यान के िमय क्या भिाना रहती है, यह देक्तखए; श्वा-प्रश्वा पर ध्यान देने की आिश्यकता नहीं ंहै।

आप अपने मन में िै सिचार करेंगे और सनत्यर्ा–ीन में िसि प्रकार का आदशग अपने िामने रखेंगे, िही आपके आि के स्वरूप को तथा भसिष्य के स्वरूप को भी बनाने में िहायक होगा। आप सनरन्तर कृष्ण का ही सचन्तन करते रहेंगे तो आप कृष्णमय ही बन िायेंगे; उिमें िदार्–गदा के सलए एकरूप हो िायेंगे।

३. ईश्वरर्–म्बन्धी सिचार

आपका मन िभी िांिाररक सिचारों ंिे मिु होना चासहए। िह ईश्वरर्–म्बन्धी सिचारों ंिे ही पूणग होना चासहए, अन्य सिषयों ंिे नहीं।ं

दि मन को श्ेरि, उदात्त तथा सदव्य सिचारों ंिे ही पूणग रक्तखए, िससे सक कुसिचारों ंके सलए थथान ही न रहे। एक भी अनािश्यक शब्द न कसहए। मन में कोई अनुपयोगी और व्यथग सिचार आने न दीसिए।

४. रोग-मुक्ति के सलए ईश्वरीय सिचार

मिस्त रोगों ंिे मिु होने का और अपना स्वास्थ्य ठीक रखने का एकमिा रामबाण औषध है ईश्वर-सिषयक सिचारों ंका सचन्तन। कीतगन, िप और सनत्य ध्यान के द्वारा मन में िो ईश्वरर्–म्बन्धी सिचारों ंकी तरंगें उठती हैं, िे शरीर के कोषों,ं नासड़यों ंऔर सशराओं ंमें तिे भरती हैं, तािगी देती हैं तथा शक्ति और सूफूसतग प्रदान करती हैं।

दूिरा एक अत्यन्त िुलभ, िस्ता और िमथग औषध है िदा प्रिन्न और िनुतुि रहना। प्रसतसदन अथगर्–सहत गीता के एक-दो अध्याय पसढ़ए। िांिाररक सिचारों ंिे बचने के सलए मन को िदा व्यस्त रक्तखए। यह भी एक औषध है।

मन को िित्त्वगुण िे भर दीसिए और िुन्दर स्वास्थ्य तथा अपार शाक्तन्त भोसगए। ज्ञासनयों ंका ित्संग कीसिए और श्रिा, िमाधान, ित्य, िाहि, दया, भक्ति, प्ेरेम, प्रिन्नता, सिश्वा, ईश्वर-सिषयक सिचार तथा सदव्य गुणों ंका सिकाि कीसिए।

सदव्य मागग पर, अध्यात्म की सदशा में सदव्य पगिण्डी पर मन को दौड़ने दीसिए, तब आपका मन शान्त रहेगा और उिके स्पन्दन िमाधान सनमागण करेंगे। आपका मनिःस्वास्थ्य बसढ़या रहेगा और कोई शारीररक रोग नहीं ंहोगा।

५. ज्ञान और भक्ति िे सिचारर्–ंस्कार

सकिी एकान्त थथान में बैठ िा इए और अपने सिचारों ं का िि◌ा धानीपूिगक परीक्षण कीसिए। कुछ ि मय तक मनमकगट को स्िेच्छा िे उछलने-कूदने दीसिए। कुछ ि मय पिात् ि ह नीचे उतर आयेगा और शान्त रहेगा। इि आन्तररक िकगि में िन्य पशु-रूप सिसिध सिचारों ंके मिा िाक्षी रसहए। मन के उि सिनेमा के मिा दशगक बने रसहए।

सिचारों ंके िाथ तादात्म्य थथासपत न कीसिए। उदािीन िृसत्त अपनाइए। एक-एक करके िारे सिचार स्वयं नि हो िायेंगे। िैिे युि-क्षेत्र में िैसनक अपने शत्रुओं ंका एक-एक करके िंहार करता िाता है, उिी प्रकार आप भी अपने सिचारों ंको एक-एक करके नि कर िकते हैं।

मन में दोहराते िाइए- 'ॐ मैं िाक्षी हाँ। मैं कौन हाँ? मैं सनसिगचार आत्मा हाँ। इि मानसिक समथ्या सचि और सिचार िे मेरा कोई िम्बन्ध नहीं ंहै। उन्हें अपना काम करने दो। मुझे उििे कुछ भी लेना-देना नहीं ंहै।' ऐिे भिी सिचार नि हो िायेंगे। घृतहीन बत्ती की तरह िारे सिचार लुप्त हो िायेंगे।

भगिान् हरर, भगिान् सशि, श्री कृष्ण या आपके अपने गुरु, सकिी िन्त्ति-इि मिीह या भगिान् बुि-इनमें िे सकिी के आकार को अपने मन में क्तथथर कीसिए। बार-बार उि मानसिक सचि को मनिःपटल पर उभरने दीसिए। िभी सिचार नि हो िायेंगे। यह दूिरी पिसत है भिों ंकी पिसत ।

६. सिचार और सचत्त-िमाधान का योगाभ्याि

शाक्तन्त िे बैसठए। सििेचन कीसिए। सिचार तथा िंकल्प-सिकल्प करने िाले तत्त्व मन िे अपने को पृथक् कीसिए।

अपने को अन्ततगम आत्मा के रूप में पहचासनए और स्वयं मूक िाक्षी बने रसहए। धीरे-धीरे िभी सिचार अपने-आप नि हो िायेंगे। आप परब्रह्म के िाथ एकाकार हो िायेंगे।

सचत्त-िमाधान प्राप्त करने का अभ्याि कीसिए। उिके सलए सनिय ही, मन को िमाप्त करने का िीधा प्रयत्न करना आिश्यक है।

पहले ििानाओं ंका नाश करना होगा। तभी आप तीव्रता के िाथ मानसिक िाधना करने में िमथग होंगें। ििाना-क्षय के अभाि में मनिःिमाधान या मनोनाश िम्भि नहीं ंहै।

७. योगाभ्याि िे समि-लाभ

डेल कानेगी का एक सििान्त है- 'समि बनाओ और लोगों ंको प्रभासित करो'; सकन्तु यह सििान्त भारत के सचत्त-सनरोध-शास्त्र का एक सबन्दु मात्र है। योगाभ्याि कीसिए, िारा िंिार आपकी पूिा करेगा। प्रत्येक व्यक्ति आपकी ओर अनिाने ही आकृि होगा। देिता तक भी आपके आदेशानुिती रहेंगे। कूरूर और सहंिक िन्तु भी आपके समि बनेंगे। िबकी िेिा कीसिए, िबिे प्रेम कीसिए। रियोग के अभ्याि िे, सचत्त-सनरोध और आत्म-सनयमन के द्वारा अपनी अन्तिःशक्ति को प्रकट कीसिए।

योगाभ्याि के द्वारा आप िम्पूणग मानि-िासत तथा िीिों ंको अपने पररिार का िदस्य बना िकेंगे। योगाभ्याि िे आप िभी किों ंपर सििय प्राप्त कर िकेंगे और िारी दुबगलताएँ दूर कर िकेंगे।

योग के बल पर आप दिु:ख को आनन्द में, मृतुयु को अमरता में, शोक को प्रिन्नता में, परिराय को िय में और रोग को िुन्दर स्वास्थ्य में बदल िकते हैं; इसिलए दृढ़तापूिगक योगाभ्यिा कीसिए।

८. योग की सनसिगचारिाथथा

िाधिारणतिः सिद्यासथगयों ंमें िच्ची आध्याक्त्मक िाग्रसत नहीं ंहै। योग-शक्ति या मनिः शक्ति प्राप्त करना मिा सिज़्िाा है। सिक्ति के प्रसत िब तक यों ंगुप्त आकांक्षा बनी रहेगी, तब तक ईश्वर आपिे किोंं ंदूर है; इसिलए िो नैसतक सनयम हैं, उन्ीं ंके अनिुार चलो।
प्रापंसचकता का िो स्वभिा है, पहले उिे दूर करो। यसद आप पूणगतया सनष्काम हो िाओ, सनसिगचार बन िाओ, िृसत्त-शून्य हो िाओ, तब सबना सिशेष प्रयिा के, केिल अन्तिःशुक्ति के बल पर कुण्डसलनी िाग्रत हो िायेगी। मन के िारे मैल धो िालो। अपने ही अन्दर िे आपको िहायता और मागग-दशगन समलेगा।

९. उन्नत सिचार-शक्ति िे िम्पन्न योगी

िसि योगी ने अपनी सिचार-शक्ति का सिकिा कर सलया है उिका व्यक्तित् बड़ा आकषगक और प्रभिाशाली हो िाता है। उिके िम्पकग में िो भी आयेंगे िे भी उिकी मधुर िाणिा िे, प्रभिाशाली िाणी िे, काक्तन्तयिु आाँखों ंिे, तेिस्वी चेहरे िे, स्वथथ िुन्दर शरीर िे, िद्व्यिहार िे, िद्गुणों ंऔर सदव्य स्वभिा िे मुग्ध होंगें, आकृि होंगें।

िउिे लोगों ंको िुख-शाक्तन्त और बल समलेगा। उिकी बातों ंिे उनें प्ेरेरणा समलेगी। उिके िम्पकग मिा िे उनका सचत्त उन्नत होगा।

सिचार िंचार करता है। सिचार एक महाशक्ति है। िच्चा योगी भले ही सहमालय की गुफा में एकान्त में रहता हो, सफर भी िह अपनी सिचार-शक्ति िे िारे िंिार को पसििि-शुि कर िकता है।

आिश्यक नहीं ंसक िह िभाओं ंमें िाये और िनता के सहत के सलए भाषण-व्याख्यान आसद ही दे। त्त्विगुण में प्रचण्ड सक्रया-शक्ति भरी है। िो चक्र बड़ी तेिी िे घूमता है, िह एिा सदखायी देता है सक िह क्तस्त है, क्तथथर है। ित्त्वगुण एिा ही है। िाक्त्त्वक मनुष्य की यही क्तथथसत है।

१०. अनन्त शक्ति के सलए सिचार-नौका

िीिन अशुक्ति िे शुक्ति की ओर, घृणा िे सिश्व-प्ेरेम की ओर, मृतुयु िे अमृतत् की ओर, अपूणगता िे पूणगता की ओर, दास्य िे स्वातन्त्र्य की ओर, सिसिधता िे एकता की ओर, अज्ञान िे परम ज्ञान की ओर, दिु:ख िे परमानन्द की ओर एिं दुबगलता िे अनन्त शक्ति की ओर एक िििा है।

आपका प्रत्ेयेक सिचार आपको ईश्वर के सनकट पहाँचाये, प्रत्ेयेक सिचार आगामी सिकिा में िहायक हो !

द्वादश अध्याय

सिचार-शक्ति और नयी िभ्यता

सिश्व पर उिका प्रभाि
१. शुि सिचार:

पाश्चात्य मनोसिज्ञानिेत्ता और मानिशास्त्री सिचार-शुक्ति पर बहत बल देते हैं। सिचार-िंस्कार एक शास्त्रीय सिज्ञान है। प्रते्येक को शुि सिचार करना िीखना चासहए और हर प्रकार के व्यथग अनुपयोगी िांिाररक सिचारों को त्याग देना चासहए।

िो व्यक्ति पापमय सिचारों को प्रश्रय देता है, िह अपना तथा िमस्त सिश्व का अकल्याण करता है। उिके दुि सिचार दूर-दूर तक के लोगों के सचत्त को भी प्रभासित करते हैं; क्योंसक उनकी गसत सिद्युत् की भााँसत असत-शीघ्रगामी है।

िभी प्रकार के रोगों का प्रत्यक्ष कारण दुि सिचार है। िभी रोग अपसित्र सिचारों िे आरम्भ होते हैं।

िो व्यक्ति उदात्त और सदव्य सिचारों को प्रश्रय देता है, िह अपना तथा िगत् का महान् कल्याण करता है। िह िुख, िन्तोष, शाक्तन्त, आशा, सिश्वाि आसद को अपने िमीप, िो दूर भी हों, सिकीणग करता है।

२. सिचार-शक्ति और सिश्व-कल्याण

कमग सक्रया भी है और कायग-कारण-भाि का सििान्त भी है। मानिेतर िभी प्राणी 'मनोसिहीन' हैं; अतः िे सिचार नहीं कर िकते। इिके असतररि िे उसचत-अनुसचत नहीं िानते, कतगव्य-अकतगव्य का भी उन्हें ज्ञान नहीं; अतः िे कमग नहीं कर िकते। सिचार ठोि िस्तु है। िह समश्री की डली िे भी असधक ठोि है। उिमें अद्भुत शक्ति है। िािधानी के िाथ इि शक्ति का उपयोग करें। िह आपकी अनेक प्रकार िे रक्षा एिं िेिा करेगी; परन्तु उिका यों ही अपव्यय न करें। यसद आप इिका दुरुपयोग करेंगे, तो आपका शीघ्र ही पतन होगा एिं उिकी बड़ी भयानक प्रसतसक्रया होगी। उिका उपयोग परोपकार में ही करें।

३. पे्रम और पराक्रम की िृक्ति के सलए सिचार-शक्ति

भय, स्वाथग, घृणा, िािना तथा एिे ही अन्य घृसणत असिद्वचारों को सनमगमतापूिगक नि करें। इन्हीं असिद्वचारों के कारण दुबगलता, रोग, अिमाधान, सनराशा और सनरुत्साह उत्पन्न होते हैं।

दया, िाहि, पे्रम, पसित्रता आसद िसद्वचारों का सिकाि करें। असिद्वचार स्वयमेि नि हो िायेंगे। इिकी परीक्षा करके देखें सक इििे सकतना बल समलता है। शुि सिचारों के कारण आपमें निीन का िंचार होगा।

उतृ्कि और सदव्य सिचार मन पर महान् प्रभाि डालते, असिद्वचार को सिदूररत करते तथा मनस्तत्त्व को पररसतगत कर देते हैं। सदव्य सिचारों के सचन्तन िे मन पूणगतया आलोकमय हो िाता है।

४. आदशग िीन के सलए सिचार-शक्ति

उतृकृि सिचारों ंका सचन्तन करें। इिि आपका चाररत्र्य उन्नत तथा आपका िीन आदशगमय और उत्तम होगा।

परन्तु सभन्न-सभन्न व्यक्तियों ंकी मनोभूसमका सभन्न-सभन्न होती है। मनुष्यों ंकी क्षमता, मानसिक तथा बौक्तिक शक्ति और मानसिक तथा शारीररक बल अलग-अलग होता है। अतिः प्रत्येक व्यक्ति का अपना-अपना आदशग होना चासहए िो उिकी मनोिृसत्त के अनुकूल हो, उिकी क्षमता के अनुरूप हो तथा उिको पूणग करने में पूरी शक्ति एिं उत्साह िे िुट िाना चासहए।

एक मनुष्य का आदशग दूिरे के अनुरूप नहीं ंहोता। यसद मनुष्य ऐिा आदशग रखे सक सििे िह पूणग न कर िके, िो उिकी क्षमता तथा शक्ति िे परे हो, तो उिे सनराश होना पड़ेगा। िह अपना प्रयत्न छोड़ देगा और तामिी हो िायेगा।

आपका स्वयं अपना आदशग होना चासहए। उिे आप तुरन्त प्राप्त कर िकते हैं अथिा लड़खड़ाते पैरों ंिे चल कर दश िषों में प्राप्त कर िकते हैं। इिमें कोई सिशेष महत्त्व नहीं।ं प्रत्येक व्यक्ति को अपने आदशग के अनुरूप िीने का यथाशक्य प्रयत्न करना चासहए। उि ध्येय को प्राप्त करने के सलए उिे अपना िंकल्प, अपना दैसहक बल एिं िारी शक्ति लगा देनी चासहए।

आप अपने स्तर के अनुरूप अपना आदशग रख िकते हैं। यसद आप स्वयं इिे करने में अिमथग हैं तो गुरु की शरण में िायें, िे आपको आपकी क्षमता तथा मापदण्ड के अनुरूप आदशग बता देंगे।

सििका आदशग नीचा हो, उिके प्रसत तुच्छ भाि नहीं ंरखना चासहए। यह िम्भि है सक नैसतक और आध्याक्तत्मक मागग पर घुटनों ंके बल चलने िाला िह एक सशशु-आत्मा हो। आपका कतगव्य है सक उिे उिका ध्येय प्राप्त कराने में अपनी ओर िे िो भी िहायता िम्भि हो प्रदान करें। उिकी दृसि में िो उन्नत आदशग है, उिके अनुिार अपना िीन यापन करने में उिे िब प्रकार िे प्रोत्सासहत करना चासहए।

यह दुभागग्य का सिषय है सक असधकांश मनुष्यों ंके िीन में कोई आदशग ही नहीं ंहै। यहााँ तक सक ुसशसक्षत लोगों ंमें भी यह आदशगहीनता पायी िाती है। िे सनरुद्देश्य िीन यापन करते हैं और इिी कारण सतनके के िमान इधर-उधर भटकते रहते हैं।

िे िीन में प्रगसत नहीं ंकरते। क्या यह शोचनीय क्तथथसत नहीं ंहै? िास्ति में यह बात बहत ही खेदिनक है। मानि-िन्म पाना बड़ा ही कसठन है, सफर भी मनुष्य िीन में आदशग सनसित करने एिं तदनुिार िीन यापन करने के महत्त्व को नहीं ंिमझते ।

लोभी एिं धनिान् व्यक्ति प्रायिः चािागक के 'खाओ, पीयो, मौि उड़ाओ' िाले सििान्त का अनुकरण करते हैं। इि सिचारधारा के अिंख्य अनुयायी हैं और उनकी िंख्या में सदन-दूनी रात-चौगुनी िृक्ति हो रही है।

यह 'सिरोचन' का सििान्त है। राक्षिों ंऔर अिुरों ंका यह आदशग है। इिका अनुकरण करने िाला मनुष्य दुिःखी और शोक िे भरे हए अन्धकारमय लोक को प्राप्त होता है।

हि मनुष्य धन्य है िो अपने सिचारों ंको उन्नत करता है, आदशग िामने रख कर चलता है तथा उि आदशग के अनुरूप िीिन यापन करने का अथक प्रयाि करता है; क्योंसंक उि शीघ्र ही ईश्वर–िाक्षात्कार हो िायेगा।

५. िीिा और आध्यात्त्मक उन्नसत के सलए सिचार-शक्ति

िसि प्रकार अनगगल बातिा में शक्ति-क्षय होता है, उिी प्रकार अनुपयोगी सिचारों ंका सचन्तन करने िे भी शक्ति का हाि होता है। इसिलए एक भी सिचार का दुरुपयोग नहीं ंकरना चासहए। व्यथग सिचारों ंमें रंचमाि
शक्ति का भी अपव्यय न करें।

मिस्त मनोबल का िंचय करें। उिका उपयोग उच्चतर आध्यात्त्मक लक्ष्य, ईश्वर-ध्यान, ब्रह्म-सचन्तन एिं ब्रह्म-सिचार में करें। सिचार-शक्ति का िंग्रह करें एि ध्यान तथा मानिीिा में उिका उपयोग करें।

अपने मन िे िभी अनािश्यक, सनरुपयोगी एिं घृसणत सिचारों ंको सनकाल दें। अनािश्यक सिचार आपकी आध्यात्त्मक प्रगसत में बाधक हैं और घृसणत सिचार तो आपके आध्यात्त्मक िीिन के कलंक ही हैं।

िि भी सनरुपयोगी सिचार आपके मन में आयें, तब िमझ लें आप भगिान् िे अभी बहुत दूर हैं। इसिलए िदा ही ईश्वर-सचन्तन करें। केिल िहायक तथा उपयोगी सिचारों ंका ही सचन्तन करें।

उपयोगी सिचार आध्यात्त्मक सिकाि तथा प्रगसत के िोपान हैं। पुरानी लीकों ंमें, िहााँ मन के िाने का स्वभाि है िहााँ, उिे भटकने तथा मनमानी न करने दें। िािधानी िे सनगरानी करें।

६. िसद्विचारों ंिे सिश्व-कल्याण

प्रत्येक िस्तु अपने िातािरण को आकृष्ट करती है। यसद आपके सिचार पापमय होंगे तो िह दूिरे लोगों ंके पापमय सिचारों ंका ही िंकलन करेंगे और दूिरों ंमें भी आपके पापमय सिचार िंचररत होंगे।

सिचार िंचार करते हैं। सिचार एक िीिन्त गसतशील शक्ति है। सिचार एक िस्तु है। अपने मत्स्तष्क में यसद आप िसद्विचारों ंका सचन्तन करते हैं तो िह दूिरों ंिे भी िसद्विचारों ंको ही ग्रहण करेंगे।

आप अपने िसद्विचारों ंको औरों ंमें भी सितररत करते हैं। आपके अिसद्विचार सिश्व को दूसषत कर देंगे।
सिचार-शक्ति और नयी िभ्यता

७. सिचार-शक्ति और नयी िभ्यता की त्तथथसत

सिचार व्यक्ति का तथा व्यक्ति िभ्यता का सनमागण करता है। मनुष्य िीिन में तथा सिश्व-इसतहाि में प्रत्येक महान् घटना के पीछे अत्यन्त शक्तिशाली सिचार-शक्ति पड़ी हुई है।

िभी शोध और अन्वेषणों ंके पीछे, िभी धमों और दशगनों ंके पीछे, िभी प्राणदायक और प्राणघातक उपायों ंके पीछे सिचार हैं।

सिचार िाणी िे असभव्यि होता है और कृसत िे चररताथग होता है। शब्द सिचार की धिधी है और कृसत उिकी सनष्पसत्त है। इिसलए कहा िाता है सक िैिा सिचार करेंगे, िैिे बनेंगे।

नयी िभ्यता का सनमागण कैिे हो?

नयी सिचार-शक्ति के सनमागण िे।

ऐिी िभ्यता का सिकाि कैिे हो सििमें मानिता को शाक्तन्त का, िमाि को िमृक्ति का तथा व्यक्ति को मुक्ति का आश्वािन समले?

ऐिी नयी सिचार-शक्ति को िाग्रत करें िो असनिायग रूप िे मानि-मन को िुख और शाक्तन्त प्रदान करे, हृदय को करुणा, िेिा, शुशूरूषा, ईश्वर-प्रेम एिं उिके दशगन की उत्कट असभलाषा आसद दैिी गुणों ंिे आपूररत करे।

आि सिध्वंिक प्रयत्नों ंऔर सिनाशक प्रिृसत्तयों ंमें सितना धन और िमय व्यय हो रहा है-उि धन तथा उि िमय का अल्पांश भी यसद ििद्विचारों ंके सनमागण में लगाया िाये, तो तत्काल नयी िभ्यता का िन्म हो िकता है।

परमाणु तथा उदिन बम, अन्तर महादेशीय क्षेप्यास्त्र (I.C.B.M) तथा ऐिे ही सिध्वंिक शस्त्रास्त्रों ंकी िो सनत्य नयी खोि हो रही है, ये िब मानि को असनिायग रूप िे नाश की ओर ले िा रहे हैं।

िे आपकी िम्पसत्त का नाश कर रहे हैं। आपके पड़ोसियों ंका िंहार कर रहे हैं, िंिार के िायुमण्डल को सिषाि कर रहे हैं, भय, घृणा और िंशय का बीि आपके हृदय में बो रहे हैं; मन आि िन्तुलन खो रहा है और शरीर रोग िे पीसड़त हो रहा है। इि प्रिृसत्त को बन्द करें।

अध्यात्म में, धमग में और िीिन के िभी के िभी ित्कायों ंमें अन्वेषण का कायग प्रारम्भ करें। िन्तों ंऔर दाशगसनकों ंका, िो सक मानिता के िच्चे सहतैषी और कल्याणकारी हैं, िमथगन करें। उन्हें धमों के अध्ययन में, प्राचीन शास्त्र-ग्रन्थों ंके शोध के सलए कायग में और सिश्व-कल्याण की नयी सिचार-शक्ति के सनमागण में प्रोत्सासहत करें।

युिकों ंके मानि को सिकृत करने िाले िमूचे िासहत्य पर प्रसतबन्ध लगायें। युिक-मन को स्वथथ सिचारों,ं आदशों एिं ज्ञान िे भर दें।

िो व्यक्ति हत्या करता है, धन चुराता है या दूिरे को धोखा देता है, उिे न्याय दण्ड देता है; परन्तु युिकों ंके मन में आि सिकारमय असिद्विचारों ंको प्रिेश कराने िाले दुष्ट बौक्तिक मनुष्य िो अपराध कर रहे हैं, उिकी तुलना में ये अपराध कुछ नहीं ंहैं।

िह इि धरती पर होने िाली अनेक हत्याओं ंका हत्यारा है, िह आपके िोत्तम धमग, ज्ञान तथा बुक्ति की चोरी करने िाला चोर है; िह अमृत के नाम पर सिष दे कर आपको ठग रहा है। नयी िभ्यता के सिधान ऐिे आिुरी िृसत्त िाले मनुष्यों ंको बहत कड़ा दण्ड देंगे।

नयी िभ्यता उन िभी लोगों ंको भरपूर प्रोत्साहन देगी िो दशगन, धमग और आध्याक्तत्मक सिचारों ंका अध्ययन करना चाहते हैं। इतना ही नहीं,ं िह इन सिषयों ंका अध्ययन सिद्यालयों ंतथा महासिद्यालयों ंमें असनिायग कर देगी।

दशगन के सिद्यासथगयों ंको छिात्रृसत्त समलेगी। धमग और दशगन के शोध-कायग करने िाले सिद्याथी को सिशेष रूप िे पिद तथा पुरस्कार प्रदान सकये िायेंगे। िबिे महत्त्वपूणग मानि की माँग-आध्याक्तत्मक माँग-की पूसतग के सलए हर िम्भि अिर समलेगा।

नयी िभ्यता के फल बहमूल्य होंगें; क्योंसंक उिकै सनमागण में प्रत्येक मनुष्य का योगदान रहेगा। उि भ्यिता में मनुष्य न्यायिुि िीन िीना चाहेगा, अपने िासथयों ंकी िेिा करने को उतुसुक रहेगा। अपने पिा िो है उिे िबको बाँट कर उपभोग करना चाहेगा। िह िबिे प्रेम करेगा, िमझेगा सक िही िबमें िाि करता है। िह भूत मिा के कल्याण के सलए अपना ििगस्व अपगण कर देगा।

िसि िमिा में मनुष्य अपनी िसुतु दूिरे के िाथ बाँट कर उपभोग करते हों, ं परस्पर एक-दूिरे की िेिा में रत हों, ं िह िमिा सकतना भव्य होगा; कैिा आदशग िमिा होगा! िब िब-केिब स्वेच्छा िे कायग करेंगे, िहाँ करों ंऔर शुल्कों ंकी आिश्यकता ही कहाँ रहेगी ? िब लोग िदाचार-िम्पन्न हो िायेंगे, सफर पुसलि और िेना की क्या आिश्यकता रहेगी ?

तो, यह है िह आदशग! इि ध्येय के प्रसत बढ़ने में िहायक हो, ऐिी सिचार-शक्ति का सनमागण िब करें।

ईश्वर िबका कल्याण करे!

श्री स्वामी सशिानन्द िरस्वती

८ सितम्बर, १८८७ को िन्त अप्पय्य दीसक्षतार तथा अन्य अनेक ख्यासत प्राप्त सिद्वानों ंके िुप्रसिि पररिार में िन्म लेने िाले श्री स्वामी सशिानन्द िी में िेदान्त के अध्ययन एिं अभ्यािा के सलए िमसपगत िीिन िीने की तो स्वाभासिक एिं िन्मिात प्रिृसत्त थी ही, इिकै िाथ-िाथ िबकी िेिा करने की उत्किा तथा िमस्त मानि िासत िे एकत् की भािना उनमें िहित ही थी।

िौि के प्रसत तीव्र रुसच ने उन्ें सचसकत्सा के क्ेषि की ओर उनुमुख कर सदया और िहााँ उनकी िेिा की िौिसधक आिश्यकता थी, उि ओर शीघ्र ही िे असभमुख हो गये। मलाया ने उन्ें अपनी ओर खीचं सलया। िेिि पूिग िह एक स्वास्थ्य–म्बन्धी पसिका का िम्पादन कर रहे थे, सिसमें स्वास्थ्य–म्बन्धी िमस्याओं ंपर सिसूतृत रूप िे सिलखा करते थे। उन्ोंनें पाया सक लोगों ंको िही िानकारी की अत्यसधक आिश्यकता है, अतः िही िानकारी देना उनका लक्ष्य ही बन गया।

यह एक दैिी सिधान एिं मानि िासत पर भगिान् की कृपा ही थी सक देह-मन के इि सचसकत्सक ने अपनी िीसिका का त्याग करके, मानि की आत्मा के उपचारक होने के सलए त्यागमय िीिन को अपना सलया। १९२४ में िह ऋसषकेश में बि गये, यहााँ कठोर तपस्या की और एक महान् योगी, िन्त, मनीषी एिं िीिनुमुि महात्मा के रूप में उद्भासित हए।

१९३२ में स्वामी सशिानन्द िी ने 'सशिानन्द आश्रम' की थथापना की; १९३६ में 'द सडिाइन लाइफ िोिायटी' का िन्म हआ; १९४८ में 'योग–िेदान्त फारेस्ट एकेडेमी' का शुभारम्भ सकया। लोगों ंको योग और िेदान्त में प्रसशसक्षत करना तथा आध्यात्त्मक ज्ञान का प्रचार-प्रिार करना इनका लक्ष्य था। १९५० में स्वामी िी ने भारत और लंका का िुत-भ्रमण सकया। १९५३ में स्वामी िी ने 'िल्डग पासलगयामेंट ऑफ ररलीन्स' (सिश्व धमग िम्मेलन) आयोसित सकया। स्वामी िी ३०० िे असधक ग्रन्थों ंके रचसयता हैं तथा िमस्त सिश्व में सिसभन्न धमाग, िासतयों ंऔर मतों ंके लोग उनके सशष्य हैं। स्वामी िी की कृसतयों ंका अध्ययन करना परम ज्ञान के स्रोत का पान करना है। १४ िुलाई, १९६३ को स्वामी िी महिासमासध में लीन हो गये।

ISBN 81 7052-0576
HS 98 130

A DIVINE LIFE SOCIETY PUBLICATIO